街と暮らしのトキメキをデザインする地域情報紙

City Life

We are Planet Sailors. since 1986

シティライフ北摂WEST版

2019 JANUARY vol.191 1

北摂WEST
吹田・豊中
箕面・池田

発行 株式会社シティライフNEW www.citylife-new.com E-mail info@citylife-new.com ■〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23 TEL06-6338-0640 FAX06-6368-3505

12月25日発行 無料
シティライフは再生紙を使用し、植物性インキで印刷しています。

握りと酒とアテと
通いたくなる
地元のすし店

P.28～29 に掲載

巻頭特集 2～5 素敵な1年にするために
はじめたいこんなこと

15～18 EXPOCITYpress vol.30

特　集 6～7 吹田グリーンプレイス
子育て 8～11 暮らしも学びも親子で楽しむKids&mom、子どもの未来を考える
健　康 12～13 カラダの調子を整える
ビューティ 20～21 "なりたい自分"に導いてくれる美サロン
グルメ 25～27 のんびりと過ごせる居心地の良いカフェ、北摂のおすすめグルメ
ニュース 30～31 City Life NEWS「2025年万博 大阪開催が決定」

素敵な1年にするために はじめたいこんなこと

2019年がはじまりました。今月号は習い事や体験など「今年こそはじめたいこと」を紹介します。新しいことにチャレンジして去年とは違う1年を始めませんか。

今年こそ、瞑想・座禅がしたい

「舎利礼文」とは釈迦の舎利（遺骨）を礼讃する言葉からはじまり、礼拝によって真理の智慧を開き、仏として生きることを説く72文字の経典のこと。書き終えたら、願い事を書いてお寺にお供えする。持ち帰って各自でお祀りしてもよい。

瞑想は礼拝（らいはい）という仏様（大日如来）への挨拶から始まる。呼吸を整える調息（ちょうそく）から「阿」と唱えながら呼吸する阿息観（あそくかん）、呼吸に集中する数息観（すそくかん）を経て、元の呼吸に戻す出定（しゅつじょう）を行う。さまざまな呼吸法を行い、心を落ち着かせていく。

お寺の雰囲気を感じながらお茶をしたり、小西住職との会話を楽しんだり、思い思いのひとときを過ごそう。

お寺の雰囲気を感じながら心を落ち着かせる「修行体験カフェ」

「心が落ち着く」「集中力が向上する」などの理由から注目を集めている「座禅」や「瞑想」、「写経」といったお寺での修行。箕面市にある帝釈寺では、修行とお茶が気軽に体験できる「修行体験カフェ」が人気を呼んでいる。

高野山真言宗の帝釈寺は、本尊にある帝釈天を、聖徳太子が建立したと伝えられる由緒あるお寺。「お寺をもっと身近に感じてもらえたら」と小西住職がはじめた「修行体験カフェ」では「瞑想」か「写経」の修行が体験できる。

瞑想は、本堂地下にある瞑想道場で行われる。真言宗に伝わる「阿字観（あじかん）」と呼ばれる瞑想法を用いて姿勢と呼吸を整えていく。「導入の30分程度を実際に体験いただきます。姿勢を正し、ゆっくりと呼吸をすることで雑念が消え、心が落ち着いていきます」。

写経では、お釈迦様の徳をたたえる「舎利礼文」（しゃりらいもん）という短い詞章を、一文字ずつ丁寧に書いていく。「お手本のとおり、字をなぞることだけに集中します。すると自我から離れることができます」。

修行を終えた後は和室でお茶の時間を。「静寂の中で呼吸をしたり、字を書いて集中することで心が落ち着き、凛とした気持ちになりますよ」と小西住職。日々の喧騒から少し離れ、静かに自分と向き合う。そんな時間を楽しんでみてはいかがだろうか。

修行体験カフェ（約1時間）

〈内容〉修行（瞑想か写経）
お菓子とお茶
（抹茶、コーヒー、紅茶）
〈時間〉10時～17時
（最終受付16時）
〈費用〉1,000円（1人）
要予約（1人から受付可）
TELまたはwebのフォームにて受付

真言宗寺院 帝釈寺
〈たいしゃくじ〉
箕面市粟生外院2-14-11
072-729-4028
http://taishakuji.or.jp/

座禅ができる北摂のお寺

陽松庵〈ようしょうあん〉

江戸期の禅僧、天桂伝尊禅師が開いたと言われている。陽松庵での坐禅会では、「日常のすべてが修行」とする禅の教えのもと、坐禅堂での座禅からはじまり、本堂で般若心経を読経、作務（お寺での作業、労働）を体験。初心者の方にも丁寧に指導してくれる。

池田市吉田町179
072-751-2229

陽松庵坐禅会

＜内　容＞ 座禅、作務、茶話
＜開催日＞ 毎週日曜
＜時　間＞ 9時半～11時45分
＜費　用＞ 喜捨のみ

東光院 萩の寺〈とうこういん はぎのてら〉

創建から1200年以上の歴史をもつ萩の寺。毎月開催されている坐禅会は、働く方でも参加しやすい夕方からはじまる。坐禅は初心者でもすぐに坐れるよう、作法も丁寧に教えてくれる。坐禅の後はお茶と一緒に住職との会話を楽しんで。静寂に身を置き、自分に向き合う時間を過ごしてみよう。

豊中市南桜塚1-12-7
06-6852-3002

萩の寺坐禅会

＜内　容＞ 坐禅、経行（歩く坐禅）、茶話
＜開催日＞ 毎月第3土曜日
＜時　間＞ 18時～20時
＜費　用＞ 入会金3,000円（初回のみ）、志納

今年こそ、人生を豊かにする 趣味・仲間と出会おう

ホテル運営、74講座のカルチャークラブ

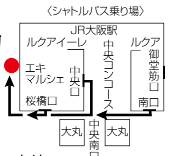
ガッシュ画講座の様子。「自由にさせてもらえるし、色々な色を重ねて絵を仕上げていくのが楽しい」

リーガロイヤルホテルが運営し優雅な雰囲気のなかで趣味を愉しめるのが何より魅力。扱う講座は様々で茶道、俳句、書道、工芸に体を動かすダンスや音楽まで幅広い。人間国宝をはじめとした一流の講師陣が指導する。どの先生も優しく気さくなので初めてでもチャレンジしやすい。好きなことを通して仲間と出会おう。またホテルの喫茶で帰りにちょっとお茶するのも楽しい時間。

ここがポイント

陶芸は陶芸窯のある専用教室、ダンスは専用のスタジオと設備も充実。74講座と講座数も豊富。気に入ったものがあればいくつでも講座を受けられる。

リーガロイヤルホテル
エコール ド ロイヤル事務局
大阪市北区中之島5-3-68
営／9時半～17時 日祝休 12/29～1/3休み
［アクセス］
①JR大阪駅から無料シャトルバス有
10時～21時の間は6分間隔で運行
②京阪中之島線「中之島」駅には地下で直結
③ホテル駐車場完備、受講時間内の駐車料金無料
【申し込み・問合せ】06-6441-2938



Menu

- 英語で学ぶイケバナ……月1回 7,020円
- 陶芸……………………月4回 22,680円
- ガッシュ画……………月2回 11,880円

他70講座以上あり、見学（30分）は無料

シティライフ福袋特典 「シティライフ見た」で
初年度年会費（1年間有効）5,400円 ➡ 半額
（1月末まで）

今年こそ、無理なく運動したい

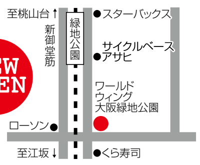
体に負担の少ない注目トレーニングが北摂に

高齢者や体の不調でトレーニングが難しい方でも無理なく運動できる「初動負荷トレーニング®」。これを展開するワールドウィング大阪緑地公園が1月4日のオープンに先駆け体験会を実施中。注目すべきは骨盤、股関節、鎖骨や肩甲骨の肩回り、それぞれにフォーカスしたマシン。体験でレクチャーを受け、入会後は自由に使いたい放題なのもうれしい。もちろん清潔なシャワーやロッカーも完備。

ここがポイント

トレーニングは専用シューズに履き替えるところから。トップアスリートに採用されるほどの確立された理論で結果を裏切らない。健康的な身体が目指せる。

ワールドウィング大阪緑地公園
吹田市江坂町5-14-10 緑地公園ビル4階
営／平日10時～13時 14時半～20時
土日祝10時～13時 14時～18時
木曜定休
06-6310-7176
NEW OPEN
http://www.worldwing-osaka.com
ワールドウィング大阪上本町
大阪市天王寺区東高津町7-18大城ビル6F
06-6777-1189



初動負荷トレーニング®を市民記者が体験

Menu

- 入会金…………21,600円（一般）
- 月会費…………12,960円（一般）

名門大洋フェリーで行く 九州宿泊マイカープラン4日間

設定日 2019年1月7日(月)出発～3月10日(日)帰着分まで
設定除外期間 1月11日(金)・12日(土)、2月8日(金)・9日(土)
旅行代金 3泊4日コース(船中2泊・ホテル1泊/土～木曜出発、基本クラスホテル利用の場合)
〔ホテル：4～3名様1室〕 おひとり様 26,800円
〔ホテル：2名様1室〕 おひとり様 28,800円
最少催行人員 2名 ※添乗員は同行致しません 個人旅行

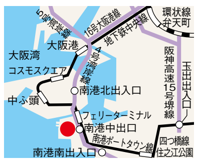
［旅行行程表（基本3泊4日）］
1日目：大阪南港フェリーターミナル(17時発又は19時50分発)～船中泊・食事なし
2日目：～新門司港(5時30分着又は8時30分着)～マイカー(終日フリー)ホテル泊・夕食付
3日目：ホテル(朝食付)～マイカー(終日フリー)～新門司港(17時発又は19時50分発)～船中泊・食事なし
4日目：～大阪南港フェリーターミナル(5時30分着又は8時30分着)

［旅行代金に含まれるもの］
- 名門大洋フェリー運賃＜往復ファースト(1等船室)1室利用＞
- 入湯税、諸税
- 乗用車航送料(車長4m～6m未満)1台
- ホテル1泊分 宿泊代金(1泊2食付)1室利用

［旅行条件］
- 当ツアーは2名様以上にてお申し込みください。
- 小学生は同一料金となります。0歳以上～未就学児童はホテルにより異なります。
- 受付締切はご乗船日の1週間前営業終了まで。ご予約後の変更・取り消しには規定の変更手数料がかかります。
- 復路フェリー利用日、最大3日まで延長できます。2泊目以降のホテルはお客様ご自身での手配となります。

【プランのお申し込み・お問合せ】
株式会社 シティライントラベル ☎06-6449-7177
営/9時～17時半 土・日・祝日定休(12/29～1/3休業、1/4は10時～12時まで)

【一般のご予約・お問合せ】
株式会社 名門大洋フェリー
☎050-3784-9680(旅客予約センター)
営/9時～19時50分 年中無休
http://www.cityline.co.jp/
詳しくはネットで「名門大洋」で検索



■南港フェリーターミナル

ファースト(1等船室)利用なので、家族水入らずで過ごせる。船内にはレストランもある。フェリー利用のみの「らくらくフェリー」もおすすめ!

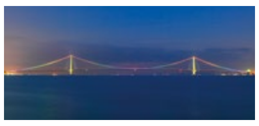
シティライフ福袋特典
ご予約の際に「シティライフを見た」と言って、『九州宿泊マイカープラン』をご利用いただいた方に
オリジナルメモ帳をプレゼント（2月21日まで）

「今年こそ、夫婦で、家族でゆったりと旅を楽しみたい」

マイカー&フェリーで九州をたっぷり満喫 船旅も楽しめて、お得感いっぱいのプラン

マイカーで気ままに旅を楽しみたい方にオススメなのが、名門大洋フェリーで行く「九州宿泊マイカープラン」だ。大阪南港を夕刻または夜に出発後、展望ルームから神戸の夜景を眺めたり、ゆったりとした大浴場や個室で船旅を楽しんだら、翌朝には北九州・新門司港に到着。6つのホテルから宿泊するホテルを選ぶことができるほか、復路フェリーの利用日を最大3日まで延長できるので、他にも行きたい場所や泊まりたいホテルを自身で手配することができる。もちろん帰路もフェリーでゆったりと旅の疲れを癒せるのが魅力。フェリー利用のみの「らくらくフェリー」もあるので詳細はwebをチェック。

ここもポイント
大阪南港を19時50分に出発する2便船に乗船すると、ちょうど21時頃に明石海峡大橋を通過。レインボーにライトアップされた橋が楽しめる。



「今年こそ、"着物でおでかけ"を楽しみたい」

短期間で学べる人気の着付けレッスン

実践的でためになる授業内容が好評の「銀座いち利 着付教室」心斎橋本校が1月生を募集中。授業は少人数制。受講料は1レッスン500円(全10回5000円、新品肌着・足袋付)と始めやすく、短期間で初心者も一人で着物が着られるように。着物や帯は無料レンタルでき、振り替え受講もOK。美しい所作が身に付くと好評の"お出かけ授業"やシーン別の着こなし・TPOが学べる知識講座もあり。まずは内容のわかる無料体験レッスン(希望日時を要予約)に参加を。

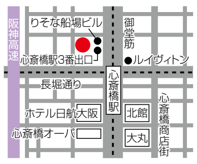
授業では着物を着て実際に出かけるカリキュラムもあり。着物仲間と一緒に楽しめる。

ここがポイント
教室は駅近で通いやすく、基礎から学べる実践的な指導で着物初心者も全10回で着物が着られるようになる。

Menu
- 無料体験レッスン受付中
  1/16(水)～19(土)・23(水)～26(土)
  ①11時 ②15時 ③19時
  ※26日は①②のみ ※約2時間
  ※電話・Webから希望日時を要予約
- 1月生初級コースは2/6(水)よりスタート

特 典
「シティライフを見た」と
体験レッスン参加後の入会で、
入会金通常3,000円が**無料に！**
さらに入校者全員に**肌着・足袋を進呈！**
(1月末まで)

銀座いち利 着付教室 心斎橋本校
〈ギンザ イチリ〉
大阪市中央区南船場4-4-17
心斎橋エンシンビル1・2F
大阪メトロ御堂筋線心斎橋駅
3番出口を御堂筋側に出てすぐ
営／11時～19時 火曜定休
※12/27～1/2は年末年始休業
☎06-6121-5100
http://www.ichiri.ne.jp
詳しくはコチラ



「今年こそ、心の底から歌って元気になる」

親子でも楽しめる本格ゴスペルがスタート

千里中央から徒歩6分、ゴスペルをはじめヨガやピアノ、英会話まで楽しく体験して学べる「カルチャースクールTLG」がオープン。代表自ら講師を務めるゴスペルは、親子ゴスペルから大人のゴスペルクラスまで揃う本格スクール。お腹から声を出すことは体幹トレーニングにもなり、親子で思い切り歌うことで「楽しい」が子どもにも伝わるという。スキルアップならレギュラークラス、2時間半レッスンの本格クラスも。英語の発音指導もあり学べることは多岐にわたる。ゴスペルのパワーをぜひ体験して。

ここがポイント

〈講師〉
吉弘 千鶴子

米軍キャンプ座間の黒人教会のクワイヤに12年間所属。ゴスペル界のレジェンド、カーク・フランクリンとのレコーディング経験もあり、日本を代表するゴスペルアーティスト。国際基督教大学ICU卒。

(上)産後ケアや骨盤調整にお子様連れOKのママヨガクラスと、強く美しい体作りに大人だけのしなやかヨガクラスを展開。フィットネスヨガで心身の健康メンテナンスを！(下)ヨガ講師は自身も子育て奮闘中の1児の母、EMMAさん。IHTA国際ホリスティックセラピー協会認定、ヨガインストラクター1級。

Menu
初回体験は全てのゴスペルクラスで1,000円
- 親子ゴスペル：第2,4火曜日10時～10時50分
- レギュラーゴスペル：第2,4火曜日11時～12時半
- Jr.ゴスペル(小中学生)：第2,4火曜日16時～17時
- 本格ゴスペル：第1,3月曜日18時45分～21時15分
  料金等の詳細はウェブサイトにて

ポピュラーピアノプライベートレッスン(日時応相談)
- 4歳～中学生(30分) 3,240円／1回
- 高校生以上(30分) 5,400円／1回

ヨガレッスン各クラス共通
初回体験1,500円 6回チケット10,000円

特 典
「シティライフを見た」で、入会金5,000円が**無料**
さらに、ヨガレッスンはレンタルマット代1年パス**無料**
(1月末まで)

カルチャースクールTLG NEW OPEN
豊中市新千里西町3-2-3-2F(笹部書店の2階)
問合せ／月～金 9時～16時 P有り(有料)
☎070-4350-7721
http://studiotlg.com/
予約、問い合わせは下記メールアドレスまで
ゴスペル：gospel@studiotlg.com
ピアノ：piano@studiotlg.com
ヨガ：yoga@studiotlg.com

「今年こそ「はつらつ脳」になりたい」

大人のための楽しい脳トレそろばん教室

「自分のことはいつまでも自分でできるように、脳は元気じゃないと」と前向きな60代以降の方が通う大人のための脳トレ教室。そろばんやナンプレ、大人の塗り絵などを通し、前頭前野とその働きを活性化させることができる。「楽しいから時間が経つのがあっという間！」と生徒の声。レッスンが終わったあとは先生、生徒たちで珈琲タイムの語らいもいい時間。

ここがポイント
担当の谷先生はとっても朗らかで明るい。「先生が楽しい気分にしてくれるから、レッスンの日が待ち遠しい」と評判だ。1人ひとりに合わせてレッスンを組み立ててくれる。

頭のゲンキ！教室〈アタマのゲンキ! キョウシツ〉
☎050-5892-7469(平日14時～20時)
※「電話に出られなかった際は折り返しいたします。
転送により教室の外で電話をお受けすることがあります。」
［ 吹田緑地公園教室 ］
吹田市千里山西4-37-5 緑地スポーツクラブ カリスタ2F
北大阪急行「緑地公園」駅から徒歩3分 無料Pあり
［ イオンタウン豊中緑丘教室 ］
豊中市緑丘4-1 イオンタウン豊中緑丘B棟1F
英会話サンシャインエデュケーション内 無料Pあり

Menu
- コース
  …… 月謝4,860円(月3回)
- 入会金………… 5,400円
- 年会費………… 4,320円
- 教材費2,160円(半期ごと)
- ［吹田緑地公園教室］月・水
  ［イオンタウン豊中緑丘教室］火・金
- 時間 14時～14時50分

特 典
「シティライフを見た」で
無料体験レッスン
さらに入会の方は
入会金0円、
初年度年会費0円
(1月末まで)

「今年こそ、身体の中から美しく」

隠れ家ジムで酸素パワーを実感

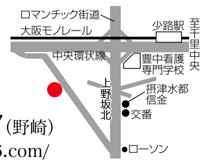
全国的にも数少ない「酸素ルーム」併設のプライベートジム。酸素カプセルとは異なる快適な空間は、水深3mと同等の高気圧状態。酸素濃度が高まり、毛細血管にまで酸素が送り込まれるため、ケガの回復に加え、疲労や睡眠不足による不調改善、美容、ダイエットに愛用する人が急増中。親子や夫婦など2人での入室もOK。トレーニングとの併用で相乗効果の期待も大！

ここがポイント
トレーニング後に、目的に合わせたプロテインを、説明とともに1杯から提供する「プロテインbar」を開始。美しい髪や肌に欠かせないたんぱく質を効果的に摂取！

特 典
「シティライフを見た」で (1月末まで・初回のみ)
- パーソナルトレーニング(60分)+酸素ルーム(60分)
  ……………………………8,000円→**5,000円**
- 酸素ルーム(60分)………………3,000円→**2,000円**
- カウンセリング込みパーソナルトレーニング60分
  ……………………………4,000円→**3,000円**

月会費・入会金は不要

プライベートジム TSUBAME〈ツバメ〉
豊中市上野西3-19-29
月・水・木・日祝 10時～20時
火・金 10時～14時
土曜定休
Pあり シャワー室完備
☎090-9088-9297(野崎)
https://www.kazusoccer0126.com/



素敵な1年にするために はじめたい こんなこと

今年こそ、子孫の負担を見直そう

カード式納骨堂（永代供養）

墓じまいや相続関係など、いつか整理しなくては・・・と先延ばしにしている方も多いのではないでしょうか。終活の中でも注目を集めている「カード式納骨堂」について、常光円満寺の藤田晃秀副住職にお話を伺いました。

現代のライフスタイルにあったお墓選びを

「〝子どもの負担にならないようにしたい〟というお墓選びの相談が増えています」と藤田副住職。少子化により、継承者が居ない、管理する子どもへの負担を減らしたい、など昨今のお墓事情は大きく変化している。その中で、注目を集めているのが永代供養の納骨堂だ。JR・阪急吹田駅から徒歩5分の場所にある常光円満寺の舎利殿には、従来の仏壇型やロッカー型のほかに、最新型のカード式納骨堂がある。従来の墓参りといえば「遠方で行き辛い」「掃除が大変」など供養する側の負担が大きい。しかしカード式納骨堂はそれらの悩みを解消。交通至便で冷暖房完備、バリアフリーなので快適にお参りすることができる。「20時までお参りいただけるので、仕事帰りに少しだけ…と立ち寄る方もいらっしゃいます」と藤田副住職。

常光円満寺が責任を持って永代供養

さらに安心なのが永代供養してもらえること。「時が経ち、墓守りされる方がいなくなった際には、本堂前にある供養塔（宝篋印塔）か舎利殿のご本尊である釈迦涅槃像の下に納骨いただけます。とくに後者はお参りに来られた方は、まずご本尊さまをお参りされてから各階に上がって行かれるので、その皆様方がお参りくださるありがたい場所でもあります」と藤田副住職。足利将軍の菩提寺として1280年の歴史を誇る常光円満寺だからこその安心感もある。興味のある方はまずは一度見学を。

この方に伺いました
常光円満寺
副住職　**藤田 晃秀さん**
「元気なうちにご自身で選ばれる方が多いですね。屋内なので雨の心配も無くお参りしていただけます」。

常光円満寺 永代納骨堂「舎利殿」

最新カード式納骨堂

参拝ブースでカードをかざすと、遺骨収納厨子が運ばれて、扉が開くと御家のお墓になる。モニター画面で戒名や写真、映像を見ることができるため、故人の思い出を語りながら、ゆったりとお参りできる。

1. 舎利殿外観（4階建て）
2. 厨子の正面は御影石で家紋を入れることができる
3. 一般的な五寸壷で2つ収納　小さくすれば何霊でも納骨可能
4. 常光円満寺 本堂

～カード式納骨堂が選ばれる理由～

※「常光円満寺 舎利殿」の場合

- 交通の便が良く、家族や親戚が参りやすい
- バリアフリーなので車椅子でも楽々お参り
- 永代供養なので、無縁仏になる心配がない
- 何霊でも納骨可能　● ご焼香もできる
- 20時までお参りできるので仕事帰りでもOK

毎日見学会開催中（9時～17時）詳しくはお問合せください

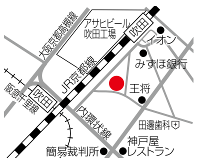
人気のお坊さんファッションショー

僧侶には様々な衣体がある。それぞれの意味や袈裟と法衣の違いなどお話してくれる。

残り50件　**カード式納骨堂　特別 70万円～**

初詣チャリティーイベント
「声明コンサート」と「お坊さんファッションショー」開催
1月1日 午後3時（14時半開場）より
予 約：06-6381-0182
● 所 要：約1時間　● 料 金：お気持ち募金ください

足利将軍の菩提寺 高野山真言宗
常光円満寺
吹田市元町28-13（JR・阪急吹田駅より徒歩5分）
無料駐車場25台
06-6381-0182 https://enmanji.com



今年こそ、さり気なく「趣味は乗馬」と言いたい

「新春キャンペーン」で気軽に初乗り

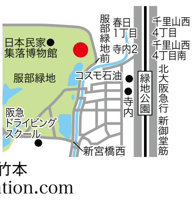
ここがポイント

- 馬と触れ合える癒し系スポーツ
- 姿勢が良くなり、全身運動で身体もポカポカ
- 動きが易しく、年齢問わず楽しめる
- 自然の中で特別な時間が過ごせると、親子で通う人も

シティライフ福袋特典
乗馬試乗会予約の方は、**試乗時間10分延長!**
ご入会割引キャンペーン実施中!

「新しいことにチャレンジしたい」、「もっと世界を広げたい」。乗馬はそんな好奇心をきっと満たしてくれるはず。レッスンは進め方も時間もマイペース。シャワーやロッカーもあるので、仕事帰りに手ぶらで寄れるのも魅力。ダイエット効果もあり、ストレス解消にも。試乗会では馬との触れ合いから乗り方まで丁寧に指導してくれるので安心。乗馬の楽しさをぜひ体験してみて。

服部緑地乗馬センター
豊中市服部緑地1-5
営／平日9時～20時、土日祝9時～18時
電話受付／平日8時半～18時、
　水曜13時～18時
火曜（全日）、水曜午前休　要予約
有料駐車場あり　※動物取扱業登録済
12/31～1/2休み
06-6863-0616 担当:竹本
https://www.hattori-jobafoundation.com



Menu

- 所要時間60分（試乗20分＋厩舎見学＋同クラブシステム説明）
- 体重80kgまでの方
- 小学生（身長125cm以上）～70歳対象
- 未成年は保護者同伴

特　典

「シティライフを見た」とご予約の方、乗馬試乗会**無料ご招待**
先着15名様（新規の方、1回限りのご利用）（別途馬具レンタル料、保険代合計1,820円必要）、
入会時**お得な割引あり**
（H.31年1月末まで）

今年こそ、介護の資格を取りたい

お得な受講料と手厚いサポート

ここがポイント

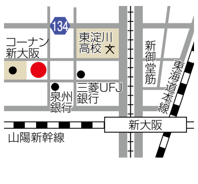
各コース申込開講日の40日前までに申込みで、受講料が10,000円割引になる「早割」実施中!講座では実際に介護技術の体験もできる。

全国で300カ所以上の高齢者向けホームを運営する同社の介護セミナー。各施設で活躍中の現役スタッフを講師に、基礎知識だけでなく、エピソードを交えた実践的な知識が身につく。受講料は地域でもお得な54000円（税込）。希望者には、施設・在宅の仕事や、人材会社での仕事探しなど、資格取得後のサポートも手厚い。新大阪だけでなく神戸でも開講。気になる人はこの機会に無料説明会へ。

ベネッセ介護職員初任者研修
【2019年2月／月火木金コース】
2/7(木)～全15回　9時半～17時半
※2/21(木)のみ9時半～16時半
早期申込締切日：12/29(土)
〈新大阪会場〉
大阪市淀川区西宮原2-1-3 SORA新大阪21 13階
〈受講料〉54,000円　〈定員〉20名
※日程の詳細はHPをチェック。
※予定の日程に全て出席可能か確認のうえ申込みを。

無料説明会開催（予約不要）
〈会場〉上記 新大阪会場
〈日程〉1/15(火)、20(日)、24(木)
（午前の部）10時～11時、（午後の部）14時～15時

株式会社ベネッセスタイルケア
受付／平日 9時～20時
　土日祝 9時～18時
12/29～1/3除く
Webから申込みを。
0120-922-711
http://shikaku.benesse-style-care.co.jp/
ベネッセ初任者研修　で検索



シネマ情報

CityLifeシネマ担当（デコジュン&nanako）が選んだおすすめ作品と、近隣劇場の上映スケジュールをお届け。

それだけが、僕の世界

推薦者：デコジュン

12月28日（金）公開　TOHOシネマズ梅田ほか全国ロードショー

© 2018 CJ E&M CORPORATION, JK Film ALL RIGHTS RESERVED

脚本・監督:チェ・ソンヒョン
出演:イ・ビョンホン、パク・ジョンミン、ユン・ヨジョン

少年の頃、母が家出し父は刑務所に入り、孤独の中で自分の拳だけを頼りに生きてきた兄。母親の愛だけが生きるすべての世間知らずのサヴァン症候群を患う弟。全く異なる世界で生きてきた2人の兄弟が17年の時を経て出会い、家族となっていく姿をあたたかな感動で紡ぐ。

マイ・ジェネレーション ロンドンをぶっとばせ!

推薦者：nanako

1月11日（金）公開　シネ・リーブル梅田　※PG12

© Raymi Hero Productions 2017

監督:デイヴィッド・バッティ
出演:マイケル・ケイン、デイヴィッド・ベイリー

階級制度に人生が縛られていた英国だが、60年代にストーンズ、ビートルズ、ツィギー…といった才能ある労働者階級の若者が声を上げ出す。彼らも自由を勝ち取ってきた開拓者だ。名優マイケル・ケインがキャリアを振り返りながら、芸術文化の大きな転換期をインタビューとたっぷりの映像で綴るドキュメンタリー。

※PG12・・・小学生には助言・指導が必要となっております。　※R15+・・・・15歳以上の方がご覧になれます。　※R18+・・・・18歳以上の方がご覧になれます。

109シネマズ箕面　http://www.109cinemas.net/minoh

箕面市坊島4-1-24　みのおキューズモール内　音声案内 0570-001-109

<今後の上映>
- こんな夜更けにバナナかよ 愛しき実話（12/28～）
- マスカレード・ホテル（1/18～）
- マイル22　※R15+（1/18～）
- TAXi ダイヤモンド・ミッション（1/18～）
- 十二人の死にたい子どもたち（1/25～）
- サイバー・ミッション（1/25～）

今月のオススメ
TAXi ダイヤモンド・ミッション

© 2018 PRODUCTION – ARP – TF1 FILMS PRODUCTION – EUROPACORP – TOUS DROITS RÉSERVÉS

十二人の死にたい子どもたち

© 2019「十二人の死にたい子どもたち」製作委員会

■109シネマズ箕面
鑑賞券をプレゼント　ペア5組

■応募方法
●はがきの場合：〒、住所、氏名、年齢、職業、性別、電話番号を記入し、〒566-0001　大阪府摂津市千里丘1-13-23 CityLifeシネマ『109シネマズ箕面鑑賞招待券プレゼント係』まで
●WEBからの場合：http://present.citylife-new.com/
●締切：1月25日（はがきは必着）※個人情報は弊社にて厳重に管理し、鑑賞券発送以外には使用いたしません。※当選結果は発送をもって代えさせて頂きます。

今年こそ、不要なものを片付けたい

使用済みや欠品有りでも査定ＯＫ

使わなくなった子ども用教材やおもちゃ、ゲームなどが自宅に眠っているなら、無料で出張買取をしてくれる「トレジャー」に相談するのがオススメ！年間50万点以上の買取実績を誇り、使用済みや欠品のある教材でも査定ＯＫ。教材だけでなく、30年以上前のゲーム機やソフト、フィギュアなど買取対象は様々で、高額査定なのも嬉しいポイント。コレクション品など数十万円の買取や、業者さんからの依頼も大歓迎！送料無料の宅配買取もＯＫなので問合せしてみよう。

ここがポイント

ディズニー英語システムは15年前の教材でもＯＫ！ワールドワイドキッズや七田教材、キュボロのクアドリラ、ＷＡＫＵブロック、スカリーノ、ネフなどの木製玩具も買取。

教材・絵本・玩具・ゲーム・フィギュア・エアガン買取

買い取り専門店 トレジャー

関西買取センター

受／9時～20時
年中無休
古物許可No.大阪府公安委員会
第622010123619号

0120-977-719

▲おもちゃ用 webはコチラ　▲教材用 webはコチラ

買取例

- 仮面ライダー系変身グッズや戦隊ロボ・レゴ・フィギュアなど
- シルバニア・リカちゃん人形・プラモデル他
- 絵本・木製玩具・知育玩具・知育CD・DVDなども

特　典

「シティライフを見た」で
- 買取額20%UP！（1月末まで）

今年こそ、通い続けられるジムを見つけたい

地域最大級施設でカラダにいいこと始めよう

同スポーツクラブの魅力は、プール・スタジオレッスン・ウェイトマシンなど充実の設備。「キレイな筋肉をつけながら痩せたい」「膝痛持ちだからプールで歩きたい」など目的に合わせて通える。特に女性人気の高いスタジオプログラムは、リラックスヨガや消費カロリー高めのエアロビクスなど、50本以上のレッスンが受けられる。「ストレス発散にもなるし、ジム友だちもできて楽しい」と評判だ。新春入会キャンペーン実施中なので、まずはお問合せを！

ここがポイント

“短期間でカラダの変化を求める人”におすすめのパーソナルトレーニングコース（4回通常15,000円）が無料で受けられるチャンス！丁寧に指導してくれるから初めての人も安心。

汗をかいたらお風呂ですっきり！

Menu

- レギュラー……10,260円/全営業時間
- レンタルフリー………10,260円/月8回
(レンタルウェア・タオルセット無料・契約ロッカー付帯)
- マイプラン8…………8,100円/月8回

その他プランあり

シティライフ福袋特典

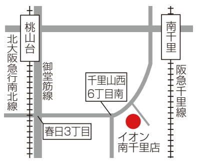
「シティライフを見た」と伝えれば
- 入会金5,400円 ➡ 無料
- 事務手数料3,240円 ➡ 無料
- 月会費2ヶ月分 ➡ 無料
- パーソナルトレーニング 4回15,000円 ➡ 無料
- スマートシェイカープレゼント（数量限定）

※1年継続が条件
※継続期間内の退会は違約金有り。
※新規または退会7ヶ月目以降の方が対象。
（1月31日まで、他券併用不可）

HOS 南千里スポーツクラブ

吹田市千里山西6-56-1 イオン南千里内5・6F
営／平日：9時～23時、土曜：9時～22時、
日・祝：9時～19時　火曜定休
（12/29～1/3は休館）
駐車場無料

06-6310-8755
https://www.hos-minamisenri.com



今年こそ、上手く歌えるようになりたい

まずは30分無料体験から始めてみよう

発声の基礎はもちろん、豊かな表現力まで、歌に自信が持てるようになるレッスンが人気のＵＳボーカル教室。気さくな先生が親切丁寧にレッスンしてくれるので、音痴を治したいという趣味の人からプロ志望の人まで幅広い層の生徒さんから好評を得ている。新しいことにチャレンジするなら今！気になった方は、まずは30分の無料体験レッスンから始めてみよう。

ここがポイント

歌に自信がない方にこそオススメ！「カラオケで上手に歌いたいと思っていた」「音程のとり方がいまいち分からなくて」そんな方たちも、どんどん上達している。

USボーカル教室 江坂駅前校

〈ユーエスボーカルキョウシツ〉

吹田市豊津町1-25
森田ビル3F
受／10時～20時

お申込みはコチラ▲

0120-1692-88

USボーカル　江坂　で検索

Menu

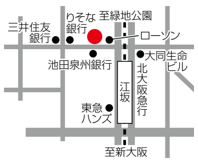
- グループレッスン（2～3名）……月謝:8,640円（4回）
- 個人レッスン（1名）……月謝:10,800円（2回）

30分の無料体験を随時実施中。申込・詳細は左記QRより

特　典

「シティライフを見た」で
- 初月謝3,000円引き 左記コース料金より割引

（1/31まで）
お気軽にお問い合わせを

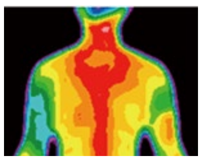


今年こそ、ずっと離れない温かさを

足のマッサージで身体もポカポカに

体温が上昇すると悩みのほとんどが解消されるそう。今年の冷え対策はフーレセラピーで万全！

「足でのマッサージは痛いのかなと思っていましたが、優しいタッチでなでたり、さすったりされるので気持ちよくて思わず眠ってしまいました」という声が多いフーレセラピー。もみ返しがなく、体の芯までほぐされて温まる今までにない新感覚な心地よさを是非！



身体の芯から温まる。

1～2センチサイズダウンする人も。

フーレセラピーアカデミー大阪校

大阪市北区芝田1-4-8 北阪急ビル2F
電話受付／9時～18時
日曜定休

0120-3229-20

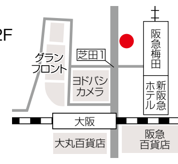
フーレ　で検索

フーレセラピー無料体験会

【日程】1/18(金)・19(土)、
2/14(木)・15(金)・16(土)
3/14(木)・15(金)・16(土)
【時間】10時～、13時～、
16時～、19時～(各2時間)

※完全予約・定員制(先着順)
※スクールはいつでも入校可

資料請求・予約・問い合わせはコチラから！



From CityLife

CityLife ファミリーモデル募集

パパの応募待ってます！

シティライフ紙面にご登場いただけるファミリーを募集しています。

［応募方法］　下記URLかQRコードよりエントリーください。
https://goo.gl/WE7u31
※ご依頼する際は編集部から連絡させていただきます。

世界にひとつを作ろう♫

今年もよろしくお願いいたします。

服地・インテリア布地・手芸品の
大塚屋 江坂店

— 売り出し期間 —
1/3(木)▸6(日)
期間中休まず営業

新春初売出し

新春企画

福奉仕品 特別奉仕価格の品20品ご用意。

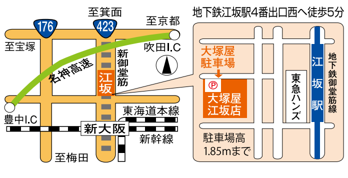
福袋 1月3日(木)60袋
1月4日(金)40袋
1月5日(土)20袋
全部で120袋を販売致します。

福引き お買上げレシート合計3,000円(税込)毎に1回抽選で500円のお買物券が当る！当り枚数合計200本。

- 5F 洋裁付属品・持ち手・ミシン加工・クラフト
- 4F カーテン地・バッグ地・インテリア布地 カーテンオーダー
- 3F パッチワーク布地・和調布地 演劇衣裳布地・特選婦人服地
- 2F 婦人服地・裏地・芯地・ミシン・型紙・本
- 1F 綿(無地・先染・プリント)・麻布地 キャラクター布地

江坂店公式Facebook
大塚屋メール会員 お得な情報お届けします

詳しくはホームページまで
http://otsukaya.co.jp/



地下鉄江坂駅4番出口 西へ徒歩5分
■なるべく公共の交通機関をご利用くださいませ。

服地・家の布・生活ホビー
otsukaya
大塚屋 江坂店
☎06(6369)1236　〒564-0051 吹田市豊津町13-38
営業時間/あさ10時～よる6時30分　1月の休業日/1日(祝)・2日(水)・9日(水)・10日(木)・16日(水)
大阪　岐阜　名古屋

今年は新店舗も加わりさらにパワーアップ

吹田グリーンプレイス お得な福袋＆クーポン

2019. 1/3thu.～31thu.

この時期ならではのうれしい限定サービスがたくさん。

2018年10月19日に新たに6店舗が仲間入りし、盛り上がりをみせる「吹田グリーンプレイス」では、1年の始まりをハッピーにしてくれるお得なクーポンやサービス、プランが登場！福袋も見逃せません。レストランやカフェで家族や友人たちと楽しく食事をしたり、ファッションや雑貨などのショッピングを楽しんだりと、思い思いの時間を過ごせそうです。

また、3月17日(日)まで冬季イルミネーションを実施中。イチョウ並木や吹田グリーンプレイスの各広場の木々がイルミネーションでライトアップされています。JR吹田駅から北へ歩いて約7分、駐車場も完備で便利。家族や友だち、恋人と一緒に楽しんだり、もちろん一人でも気軽に過ごしてみては。

主にWEST ZONEではグルメが楽しめるので、ショッピングとともに美味しい食事やカフェを楽しんで。

WEST ZONE

MAP 1 ［ラーメン］ ハレノチ晴

営／平日11時～15時、18時～22時　12/31～1/2休業

06-6192-7970

info **濃熟 鶏しぼりそば(842円)**

「鶏に感謝する」をテーマにオーナーが考案した濃厚ラーメン。鶏ガラと野菜をふんだんに使ったスープが自慢。

淡路で行列ができる人気ラーメン店「縁乃助商店」「This is 中川」のオーナーがプロデュース！鶏ガラと野菜を使った濃厚ラーメンの新業態です。一品物や揚げ物メニューも充実。

MAP 3 ［焼肉］ 肉処 倉

営／ランチ11時～15時(L.O.14時半)、ディナー17時～23時(L.O.22時)
12/31は15時まで、1/1・2休業

06-6192-1129

新鮮な極上黒毛和牛をお手軽価格で楽しめる、九州産の黒毛和牛を中心とした焼肉店。安心・安全をモットーに全てを自家製にこだわり、店舗にて丹念に作り上げたタレ、キムチ、ナムル、スープなどの商品を提供。

MAP 5 ［とんかつ］ 極みとんかつ かつ喜

営／11時～22時(L.O.21時半)　12/31は15時まで、1/1・2休業

06-6192-7118

クーポン特典 **［ 期間 ］2019/1/3(木)～31(木)**

本紙ご持参の上、店内でのご飲食で10%OFF

※他割引券の併用不可

その都度仕入れる希少価値の高い全国のブランド豚や、「四元豚」などを盛り付けた豚カツのお皿をバラエティ豊かに取り揃える。

MAP 7 ［イタリアン］ pizzeria asse 〈ピッツェリア アッセ〉

営／11時～14時、14時半～23時(L.O.22時半)
12/31・1/1休業、1/2は11時～22時

06-6155-4730

クーポン特典 **［ 期間 ］2019/1/2(水)～31(木)**

「新年会プラン」1日1組様(6～10名)限定

ちょこちょこ色々食べられるプラン
クーポンご持参で2,500円→半額1,250円

※大皿取り分けスタイルのご提供です。

少量でいろいろな種類のお料理を食べたい方にピッタリ！前菜から、サラダ、パスタ、ピッツァ、メイン料理、デザートまで付いたお得なプラン。

MAP 9 ［ベーカリーレストラン］ DONQ EDITER 〈ドンク エディテ〉

営／ベーカリー：10時～21時、レストラン：11時～21時(L.O.20時半)
12/31は18時まで(レストランは L.O.16時)　06-6170-3835

福袋プラン **1/3(水)のみ　新年お楽しみ焼き菓子の福袋(1,080円)**〈3,170円相当〉

3,170円相当の商品が入った福袋です。焼菓子や300円分の商品引換券など、ドンクオリジナルの年始に家族で楽しめるセットをご用意。手土産にも喜ばれます！　※30袋限定　※なくなり次第終了

「ドンク」プロデュースのベーカリー・レストラン。店内で職人が焼き上げるパンの数々をパンに合う料理と共に楽しめる。

MAP 2 ［博多風 揚げたて天ぷら］ 天ぷらの山

営／11時～21時(L.O.20時半)　12/30～1/4休業

06-6389-1190

クーポン特典 **［ 期間 ］**
2019/1/15(火)～31(木)

本紙ご持参の上、定食ご注文でいかの天ぷらプレゼント

定食スタイルなので気軽に注文しやすく、リーズナブル。揚がったものから配膳されるので、常に揚げたてサクサクの天ぷらが食べられると話題！

MAP 4 ［回転寿司］ 金沢まいもん寿司

営／平日11時～15時(L.O.14時半)、17時～22時(L.O.21時半)
休日11時～22時(L.O.21時半)
12/31は15時まで(L.O.14時半)、テイクアウト18時まで、1/1・2休業

06-6386-1144

info **テイクアウトご予約承ります。**
(写真は極上12種ネタ入り 利家4人前 10,800円)

1/3(木)～先着1,000組様 お年玉クーポンをプレゼント

北陸の旬とまごころを加賀百万石のおもてなしで握るグルメ回転寿司店！

MAP 6 ［北海道レストラン］ 北海道 知床漁場

営／11時～15時(L.O.14時半)、17時～23時(L.O.22時)
12/31は15時まで、1/1休業、1/2は11時～15時

06-6338-6666

クーポン特典 **「知床コース 飲放題付き」(3,980円)**
幹事1名様分を無料でご提供

※6名様以上のご利用限定　※要ご予約
※他サービスとの併用不可

北海道の漁港直送の新鮮な海の幸と、農園直送野菜を使った創作料理が楽しめる。

MAP 8 ［コーヒーショップ］ TULLY'S COFFEE with U 〈タリーズ コーヒー ウィズユー〉

営／8時～21時　12/31は18時まで、1/1休業、1/2は8時～18時

06-6318-7443

クーポン特典 **［ 期間 ］2019/1/2(水)～8(火)**

本紙ご持参でシーズナルドリンクサイズアップ無料！

※TallからGrandeへのサイズ変更に限ります。

福袋プラン **1/2(水)～ 3種のお楽しみ福袋**
(3,000円・5,000円・1万円)

3,000円は6,000円相当、5,000円は1万円相当、1万円は2万円相当の商品が入っています。

世界中から厳選した豆のみを使用し、一杯一杯手作りで提供するスペシャルティコーヒーを気軽に楽しめるショップ。

EAST ZONE

MAP 11

[オムライス・デリ専門店] **オム&デリ ファクトリー**

営／11時〜21時
12/31は16時まで、1/1・2休業、1/3は17時まで
06-6389-8088

クーポン特典
[期間] 2019/1/3(木)〜31(木)
本紙1枚につき4名様まで10%OFF

3種盛りプレート(1,274円)／HOTデリ1品＋COLDデリ2品＋洋風ごはん＋ミニドリンク

みんな大好きオムライスを手頃な価格からプレミアムオムライスまで。デリメニューは旬の野菜を使った新鮮なサラダメニュー、グリルしたお肉、魚介類、ハンバーグや煮込み料理などのホットデリを提供。

MAP 10

[高質食品専門館] **阪急オアシス**

営／9時〜22時　12/31は21時まで、1/1・2休業、1/3は10時〜20時
06-6310-8961

クーポン特典
[期間] 2019/1/10(木)〜15(火)
クーポンご持参で950ptを1,000円分の阪急オアシスお買物券に交換
サービスカウンターでクーポンとクラブFカードをご提示ください。950ポイント以上お持ちのお客様に限り、1,000円分のお買物券と交換いたします。 ※受付時間は20時までです。

info
1/3(木) 11時・16時 キッチンステージで「振る舞いぜんざい」

市場のような活気と幅広い品揃えのスーパーマーケット。売り場中央の「キッチンステージ」では、おすすめメニューの提案も行う。

MAP 13

[100円ショップ] **Can Do**〈キャン ドゥ〉

営／10時〜21時　1/1・2休業
06-6170-5836

クーポン特典
[期間] 2019/1/3(木)〜31(木)
108円以上お買い上げでおすすめ商品プレゼント
※各日先着20名様限定

毎日の暮らしを便利で豊かにしてくれるグッズを取り揃える100円ショップ。収納やインテリアアイテムなどの生活用品や季節のグッズなど、100円(税別)で楽しもう。

MAP 12

[ファッション・雑貨] **Green Parks topic**
〈グリーン パークス トピック〉

営／10時〜21時
1/1・2休業　06-6155-9427

福袋プラン
オススメ福袋(M・Lサイズ)
カジュアル小 (5,400円)
カジュアル中 (7,560円)
キレイめ (10,800円)

カジュアル小　カジュアル中　キレイめ

20以上の人気ブランドを取り扱うセレクトショップ。バッグやシューズ、アクセサリーなども充実。オリジナルブランドも展開。

MAP 15

[コンタクト] **アイシティ**

営／9時〜20時
【コンタクトレンズ受付】平日:9時〜12時半／15時半〜18時半
土日祝:9時半〜12時半／14時半〜18時　※毎週木曜は注文レンズの受け取りとケア用品の販売のみ　12/31〜1/3休業
06-6319-9340

クーポン特典
[期間] 2019/1/31(木)まで
本紙ご持参で店頭価格より10%OFF
遠近両用・サークル・乱視用レンズを豊富に取り揃えております。 0604

ハード、ソフト、使い捨て、乱視用や遠近両用、サークル・カラーレンズ各種ございます。コンタクトレンズ専門店ならではの豊富な種類を取り揃えております。

MAP 14

[調剤薬局・ドラッグストア] **ココカラファイン薬局**

営／9時〜21時　12/31〜1/3休業
06-6388-8833

クーポン特典
[期間] 2019/1/10(木)まで
本紙ご持参の上、2,000円以上お買い上げでポイント5倍
※調剤は除く。

福袋プラン
福袋1,000円
※なくなり次第終了

「安心して信頼できるかかりつけ薬局に」と、どの医療機関の処方箋でも受け付ける。毎月5のつく日(5・15・25日)はポイント5倍デー。

10月に仲間入りした6店舗も加わって、今年はパワーアップ!

MAP 16

[こども英会話教室] **セイハ英語学院**

営／月11時〜20時、火木土日10時〜19時　12/29〜1/4休業
0120-815-718(大阪本部コールセンター)

0歳からの子ども英会話教室。お得なキャンペーンも実施中!この機会に是非、新しいお友達と英語学習をスタートしませんか?楽しい先生たちが待っています。

SOUTH ZONE

MAP 23

[ペット] **ペテモ**

営／10時〜21時　12/31は19時まで
物販：06-6105-9093　トリミング：0120-924-025
動物病院：06-6105-9095

福袋プラン
1/1(火・祝)〜1/3(木) なくなり次第終了
ワンちゃんネコちゃん用福袋販売!
ウェア福袋、おやつのお楽しみ袋などもご用意しております。

ペテモではペットの気持ちを徹底的に理解し、サービスや情報をご提供できる場所をコンセプトにペットのための新しいライフスタイルをご提供します。

MAP 22

[メガネ・補聴器] **眼鏡市場**

営／10時〜21時　12/31は19時まで、1/1・2休業
06-6388-2208

最新設計の遠近両用や超薄型レンズを選んでも、追加料金0円のレンズ付メガネを一式価格で提供。

「FREE FIT」(16,200円)[超薄型レンズ、遠近レンズ代込み]
軽い、ズレにくい、驚きのかけ心地。眼鏡市場人気No.1のFREE FITにクラシックモデルが登場!

MAP 25

[レディス・メンズ・キッズ] **ユニクロ**

営／10時〜21時　12/31は19時まで
06-6310-1840

info
1/1(火・祝)から初売りセール開催!

Life Wearをコンセプトに、日々の暮らしを上質にするカジュアルウェアを販売。メンズ・ウィメンズ・キッズ・ベビーのすべてのお客様に向けた品揃え。

MAP 24

[自転車] **サイクルベースあさひ**

営／10時〜21時　12/31〜1/2休業
06-6380-6700

子供用自転車から電動アシスト自転車、スポーツサイクルまで幅広く取り揃えて、専門知識を持ったスタッフがお客様のサイクルライフをサポートします。もちろん点検・修理もお任せください。

MAP 27

[写真スタジオ]
スタジオ キャラット 06-4798-5420
振袖ラブリ 06-4798-5421
営／10時〜19時　12/31〜1/3休業

福袋プラン
[期間] 2019/1/4(金)〜6(日)
2019年ハッピー撮影福袋販売
人気のアルバムデータやデータがセットになった撮影福袋お手軽な10,000円から大納得の50,000円まで各種ご用意。

女の子の"スキ"を集めた振袖専門店「ラブリ」と「スタジオキャラット」は、お客様と共に作り上げる時間と笑顔をカタチに変え、未来へ続くサービスを提供する写真スタジオ。

MAP 26

[シューズ] **ABC-MART**

営／10時〜21時　12/31は19時まで
06-6310-6158

info
1/1(火・祝)から初売りセール開催!

ライフスタイル&トレンドの2つの視点でセレクトしたシューズを多数ご用意。

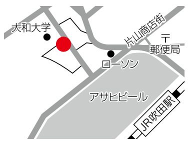
年末年始の営業について

各店舗により異なりますので詳細はHPをご確認下さい。

駐車場約300台完備　基本料金 30分200円(20時〜翌8時／60分100円)

❶ 阪急オアシス、下記②以外の物販店1,000円以上利用で90分無料
❷ キャンドゥ、ドンクエディティ(ベーカリーのみ)、オム&デリ ファクトリー、ハレノチ晴 500円以上利用で60分無料
❸ 飲食店1,000円以上利用で90分無料
❹ 飲食店、スタジオ キャラット・振袖ラブリ3,000円以上利用で120分無料
❺ クリニック、英会話教室、スタジオ キャラット・振袖ラブリ当日利用で60分無料

吹田グリーンプレイス



吹田市片山町2-4-1
※営業時間は店により異なる
http://www.suita-greenplace.com

買い物ついでに立ち寄れるクリニック

MAP 17 **すとう歯科** [歯科] 06-6192-0018
営／月火水金:9時〜13時、15時〜20時　土:9時〜13時、14時〜18時
※水・日曜、祝日休診

MAP 18 **まつもと眼科** [眼科] 06-6389-0001
営／月火水金:9時〜12時半／15時半〜18時半
土日祝:9時半〜12時半／14時半〜18時　※木曜休診

MAP 19 **おだ医院** [一般内科・呼吸器内科] 06-6318-5335
営／月火水金:9時〜12時／13時〜16時(訪問診療)／16時半〜19時
木土:9時〜12時　※日祝休診

MAP 20 **なかじま皮フ科** [皮膚科] 06-6170-1912
営／月火水金:9時〜12時半／15時50分〜19時　土:9時〜12時半
※木・日曜、祝休診

MAP 21 **山田整形外科** [整形外科] 06-6330-7001
営／月火水金:9時〜12時半、15時半〜19時　土:9時〜12時半
※木・日曜、祝休診

「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ

Kids & Mom

「Kids&Mom（キッズアンドマム）」は、子育て中のママたちが気になるテーマを毎月ピックアップして、専門家の方にお話を伺う子育て応援特集です。

将来にわたって幸せに生きていく力の土台 幼児期に育んでおきたい「非認知能力」

IQなどで測れる力を「認知能力」と呼ぶのに対し、意欲や協調性、忍耐力など数字では測れない力を「非認知能力」と言います。今、幼児教育の現場で注目を集めているこの能力は、幼児期に育むことが重要とされています。保育の専門家である四條畷学園短期大学の山田先生にお話を伺いました。

友達との関わりから大切な力が身につく

非認知能力を具体的に言うと、**①興味、関心、意欲を持って主体的に取り組む力、②友達と協力して取り組む力、③自制心、感情をコントロールする力**、の3つがあります。

例えば①なら、自ら行動を起こし、たとえ上手くできなかった時でもあきらめずにやり遂げる、忍耐力や困難を克服する力のことです。②は私が幼稚園教諭時代の話です。少し消極的な女の子が、自ら木登りに興味を持ち、挑戦。しかしなかなか登れません。すると、木登り名人の男の子が一から登り方を丁寧に教えてくれ、その通りにすることで、登れるようになり、とてもうれしそうでした。教えてあげた男の子も一緒に大喜び。頑張っている友達を精一杯応援し喜び合う、そんな温かい関わりがありました。

3、4、5歳で違う 非認知能力の育まれ方

③は、よくあるおもちゃの取り合いのような自己主張のぶつかり合いが起こった時に自分の感情をコントロールできる力のこと。これら非認知能力が身についていく過程は、年齢（成長の度合い）によって違います。3歳児は、友達と遊ぶというより、同じ場所で別の遊びをすることが多いもの。しかし、一緒にいること自体が楽しく、互いに刺激を受け合っています。4歳児は自己主張が激しくなる時期。喧嘩も増えますが、相手の気持ちに気づくことができ、自分の行いが相手を傷つけたと分かると反省します。5歳になると、自分たちで話し合って問題を解決できるようになります。

このような経験を幼児期に数多くすることが、非認知能力を育んでいきます。たとえばお子さんが友達と喧嘩をした時は、いい機会と捉え、子どもの思いを受け止めつつ、相手の気持ちに気づけるように、優しく声かけをしてあげてください。

Profile

四條畷学園短期大学　保育学科
教授　山田 秀江（やまだ ひでみ）先生

幼稚園教諭や保育士をめざす学生たちに、幼稚園現場での豊かな経験を生かしたプロの指導を行っている。著書に「考え、実践する教育・保育実習（保育出版社　2011年）」などがある。

「ペリー就学前プロジェクト」とは

アメリカのミシガン州で1960年代から続けられている調査で、経済的に余裕がなく、就学前教育を受けることができない貧困世帯の子どもたちを、プリスクールに通わせるグループと通わないグループで比べてみたところ、40歳の時点で、通ったグループのほうが、非認知能力を身につけたことで、収入が多い、持ち家率が高いなどの社会的成功を収めていることがわかりました。

就園までに家庭ではどうすればいい?

非認知能力の育み方

家庭では、非認知能力を身につけるためのベースづくりが大切です。1歳頃から芽生える子どもの「触りたい」「自分でしたい」という探究心を満たせる環境を作ってあげて、その体験を一緒に楽しんであげてください。なによりも大切なのはスキンシップをとって心のつながりを持つこと。ママという安全基地の存在が、すべての力を育む基盤になります。

［取材協力］ **四條畷学園短期大学**
大東市学園町6-45
http://jc.shijonawate-gakuen.ac.jp
四條畷学園短期大学 で検索

こども写真館

お得な新春キャンペーン開催中 新成人振袖記念&七五三記念

一度しかない成人式など大切な写真は綺麗な写真で残したいもの。同店は新成人振袖記念キャンペーン中で、撮影用振袖と着付け・ヘアメイク付きのお得なプランを用意。成人の日当日の予約も受付中。七五三記念キャンペーンでは、写真入りカレンダー、高画質スマホ待ち受けのどちらかをプレゼント。

こども写真館 **フォトスタジオ・アミュ**
吹田市山田西1-1-11
営／平日10時〜18時
　土日祝日9時〜18時
火曜定休　12/27〜1/3休み
P有
0120-753-039
http://www.studioamu.com

■新成人振袖記念
撮影料金（写真代別）：
平日8,640円
土日祝13,500円
■七五三記念
撮影料金（写真代別）：
通常3,240円→1,620円
さらに写真入りカレンダーまたはスマホ待受画像プレゼント

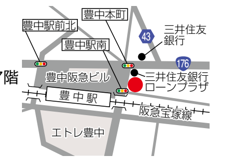
インターナショナルスクール

帰国子女やインター卒園生のための 放課後インターナショナルスクール

年齢ではなく、子どもたちの英語力に合わせたクラスを準備。「少し難しく感じる授業」を大切にしている。

帰国子女やインター卒園生に人気がある英語スクール。日常的に英語を話す環境から離れ、どのように英語学習を続けるか頭を悩ませる方は多い。EFFECTでは週一回のReading授業を軸に、さらに英語力を伸ばすことが可能という。関東で10年を超える実績を持ち、帰国子女の英語保持と向上に定評がある英語スクール。ぜひ体験してみて。

EFFECT 豊中校
豊中市本町1-2-53　高山第3ビル7階
受付時間：月〜金　13時〜19時
0800-777-3111
https://effect.ne.jp/lp



帰国子女および同等の経験者 DIPLOMAXコース

2〜3才児のためのプレスクール

北摂の大人気プレスクール 2019年度プレ生の受入定員間近 1月26日に体験説明会開催

H30年度の開室式の様子。楽しく元気に成長している現在のプレ生の様子はHPの「BLOG活動日記」でチェック!

北摂で大人気の知育幼児教室カウピリキッズスクールの理念は子ども達に『生きる力』を身につけてもらうこと。脳の成長著しい幼稚園入園前の1年間で（4月〜翌3月）、短時間の詰め込み教育方式ではなく“母子分離での長時間保育”を行う。知育・リトミック・体操・絵画制作といったバランスの取れた「1日のカリキュラム」と「四季を取り入れた“遊び”」を通して、先生やたくさんのお友達とのかかわりの中で、思いやりや優しさに触れ、協調性やコミュニケーション力を身につけながら、好奇心、集中力、持続力、忍耐力を培い『生きる力』へとつなげていく。2019年度プレ生の定員枠は、2018年12月末までに受入定員間近と例年以上の大人気ぶり。定員枠は若干名を残すのみとの事なので、興味のある方はお気軽に電話連絡!是非体験説明会に参加を!

講師からのメッセージ

私たちは、親子の絆を守りながら、一人ひとりを大切に、一人ひとりに寄り添いながら優しい子どもへと導きます。子育て中のいろいろな心配事もご相談くださいね。どうぞ、カウピリキッズスクールを頼りにしてください。

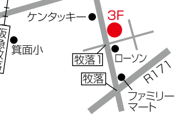
保護者の声

お休みの日にも「カウピリ行きたい!」と泣くほどカウピリが大好きです!
プレスクールに通う ゆうと君とママ
※HPでは他の保護者の声も掲載

プレスクール概要
- 9時半〜15時までの長時間保育
- 週1〜週5までで、通いたい曜日を選べる
- 主なカリキュラム:知育・リトミック・体操・絵画制作
- 延長保育あり（9時〜9時半/15時〜18時）
- 欠席の振り替えあり
- 有機野菜を使用したアレルギー対応の給食
- 親子で楽しめる行事（参観・遠足・クリスマス会）
- 開放感のある60坪もの広い教室

2019年度プレスクール体験説明会
体験会の後、プレスクールの日常を動画で見れる
日時　1月26日（土）10時〜11時半
対象　2016年4月2日〜2017年4月1日生まれ
※参加は電話にてご予約を。定員に達し次第受付終了

知育幼児教室
kaupili キッズプレスクール
〔カウピリ〕
箕面市牧落3-13-33
アクティブ箕面3階
教室 072-720-7222
本部 072-727-7888
http://www.kaupili-kids.com/
カウピリ で検索



プログラミングスクール

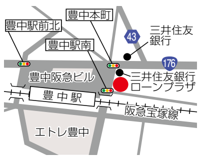
次世代の必須スキル プログラミングを楽しみながら学ぼう

子ども自身のペースで進められる学習システムは、プログラムを学ぶのに最適だ。

2020年に小学校でプログラミングが必修化される。同校で学ぶScratchはテレビ番組でも紹介されており、初級者にも使いやすく、自由度の高いプログラミングだ。プログラミング学習で育まれる「自ら考え創り出す力」「柔軟で多様な思考力」は子ども達の将来に役立つ大切な力。ぜひ体験してみて。

プログラマーの業務経験をもつスタッフが、子ども達の学習を助ける。

TechAcademy 豊中校
（EFFECT 豊中校内）
豊中市本町1-2-53　高山第3ビル7階
受付時間：月〜金　13時〜19時
0800-777-3111
https://kids.techacademy.jp/lp-classroom/fWWXd



地域サークル

サークル・クラブ・ボランティアなど、北摂で仲間と共に活動しているみなさんをご紹介します。

聴くの会（豊中市）

スタート／1992年　活動／火曜10時〜16時　場所／豊中市社会福祉協議会ボランティアセンターぷらっと　問／06-6848-1000（ぷらっと）
http://www.toyonaka-shakyo-vc.org/group/kikunokai/group_kikunokai.html

市内のひとり暮らしの高齢者に、毎月1回、安否や最近の様子等を伺う友愛電話をかけている同会。100人近い高齢者が登録しており、「”楽しみに待ってたよ”と言われるとうれしい」「親孝行する前に亡くなってしまった母をイメージしてお話ししています」という20名のメンバーが、シフトを組んで電話を掛けている。大切にしているのは、相手の気持ちに寄り添い、話を「聴く」こと。同じ登録者にかけることも多く、声を聴いただけで相手が元気かどうかも分かるようになってくるとか。メンバーは随時募集中なので、新年何かボランティアを始めようと思っているなら、検討してみては。

電話の内容は、世間話から、体調についての悩みや誰にも言えない気持ちなど、さまざま。いざという時は、社会福祉協議会につなげるのも強みだ。

大切にしたい日本文化&伝統行事

すこやかな成長を願う初節句

人形は顔がいのち 毎年、飾りたくなる上質で優雅なひな人形の選びかた

ひな人形を飾る理由

三月三日の桃の節句は、女の子が美しく優しく育つことを願う行事。「ひな人形には、災厄を人に代わって引き受ける人形(ひとがた)の役割があります。大切なお子様が無事に成長されるよう願いを込めてお選びいただきたいですね」と話すのは、江坂にある人形の老舗『吉徳大光』の鮎川店長。店内には、親王飾りから七段飾りまで様々なタイプのひな人形が並び、予算や好みに合わせて選ぶことができる。

最新のひな人形事情と吉徳大光の魅力

昨今は、住宅事情からお殿様とお姫様の『親王飾り』や飾る台が収納箱になる『収納飾り』などコンパクトなタイプが人気。そして吉徳のひな人形の魅力はなんといってもお顔。「最近ははっきりした目鼻立ちの愛らしい江戸頭が人気ですが、古風で独特のおっとりした京顔も揃えています。おひな様のお顔をじっくり見比べて、ご自分の気持ちにぴったりくるお顔をお選びください」と鮎川店長。

選ぶ際のポイントとなるのが、人形の素材や衣裳の仕立てや着せ付け。『木胴・木手』、『正絹衣裳』、『本仕立て』、『六枚剥ぎ』など、こだわりをもって作られたひな人形も多く、どれも職人が丹精込めて作り上げた自信作ばかり。「豊富なラインナップで、予算や飾る場所に合ったお気に入りを見つけていただけます。実際に見ると人形のお顔や衣裳の色目など細部の美しさがよくわかります。まずはお気軽に下見にお越しください」。

吉徳大光は江戸時代の正徳元年(1711年)、浅草橋で創業。

この方にうかがいました
吉徳大光 大阪店 店長
鮎川 大さん

吉徳のオススメ ひな人形

サイズ(間口×奥行×高さ)

三五親王 芥子官女 五人飾り
「花ひいな」(68×68×77cm)
収納箱三段飾り
屏風にはSWAROVSKI ELEMENTS を使用。収納箱に人形や小道具がすべて収まる。

京十番親王飾り **「江都みやび 春窓雛」**
(80×40×43cm)
正絹衣裳 木胴・木手
能装束に多く用いられる「〆切」という正絹生地で本式衣裳を仕立てた人気のおひな様。

お顔や衣裳も見るポイント

本物の着物と同じ六枚剥ぎの衣裳。

京十番親王飾り **三五親王飾り「立姿雛」**(66×47×68cm)
紫色の有職文様(ゆうそくもんよう)の衣裳が高貴な雰囲気を醸し出す立姿雛。

購入前チェックリスト

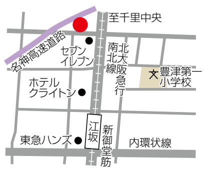
- ☐ 飾る場所のサイズを測っておく
- ☐ 仕舞う場所を確保しておく
- ☐ 予算を大まかに決めておく
- ☐ 飾りやすさを確認
- ☐ 道具類の作りもチェック

2/21(木) マムフェスタに吉徳の七段飾り登場

ホテル阪急エキスポパークで開催される「マムフェスタ」の会場に「能楽鶴亀雛」の十七人揃いが登場。おひな様と記念撮影できる。
※人形は変更する場合あり

店内には、様々なタイプのひな人形がずらり。名前旗や名前札など、一緒に飾りたくなる小物もかわいい!

江戸で最古の人形の老舗
吉徳大光 大阪店
吹田市江坂町3-2-1
営/10時～17時
12/30～1/2は休み
江坂駅から徒歩7分 Pあり
06-6385-4419



特典
「シティライフを見た」でひな人形を購入された方、
吉徳オリジナルぬいぐるみプレゼント
(1月末まで)

小学4年～高校生 英語専門短期集中塾

英語を得意にして「英検」にも合格 英語の「外部検定利用入試」に注目

「英検」が得点に換算される「外部検定利用入試」が拡大中。イープラスは「こうすれば英検に合格できる」ということを知り尽くした英語の専門塾。3級からスタートして、ほぼ100%の生徒が準2級に合格。さらに準2級に合格した87%の生徒が2級にも合格。しかも中学生の「英検2級合格者」が急増中。学年に関係なく同じカリキュラムを行うので早めの準備と対策を。

こんなに優遇「外部検定利用入試」2020年の入試改革でピークに
【高校入試】(例1)大阪府立高C問題(最難解)は2級で80点、準1級で100点に(例2)清風高は2級で80点、準1級で100点に(例3)早稲田摂陵高は3級で70点、準2級で80点、2級で90点に(例4)履正社高は3級で80点、準2級で90点、2級で100点に(例5)大阪薫英女学院高は3級で70点、準2級で80点、2級で90点に
【大学入試】(例1)近畿大は2級で80点、2級Aで90点、準1級で100点に(例2)京都外国語大は2級で100点に(例3)神戸海星女学院大は2級で入試が免除、1年次の授業料も免除に

英語で未来を切り開く
E+PLUS イープラス
茨木市下穂積1-3-105(イオンモール前道路筋向)
072-601-1230
現在、入会金無料、授業料30%割引実施中
イープラス英検 で検索

少数精鋭塾 抜群の「英検合格率」には理由がある
「こうすれば英語が得意科目になる」
1. 英検のエキスパート(プロの専門講師)が本物の個別指導
2. 最も学習効果が高い教材で文法、長文、リスニングを完成
3. 最も効率のよい方法で英単語を計画的にスピード蓄積

英会話スクール

1歳半～英語耳を作り発音もばっちり 楽しみながら伸びる最高環境

担任制によるレッスンで一人ひとりをしっかりフォローしてくれる。

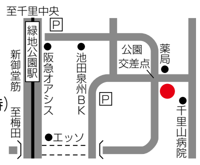
「いつの間にか英語力がすごく上がっていて」と目に見える変化に保護者の満足度も高いスクール。楽しみながら自然に英語力を伸ばすことをベースにフォニックスや英文法も重視し、これから求められる4技能を伸ばす。話題の6時間サタデーインターナショナルコース(千里中央校、天王寺校)やロボットプログラミングコース(千里中央校、茨木校)も人気!まずは無料体験レッスンへ。

バスもあって大助かり!
対象年齢:年少～中学生
(一部教室により異なる)
送迎エリア:
吹田市、豊中市、箕面市、茨木市の当校指定地域
※対象地域の詳細については、HPを要確認

特典「シティライフを見た」で(1月末まで)
1.入会金15,000円(税別)→全額免除
体験レッスン後即日入会のみ※即日入会以外は50%OFF
2.ペア割(兄弟・家族・友達、2名以上同時入会)
→2019年度教材費100%OFF※体験予約時に要申請
3.スクールバッグ(小学6年生まで)プレゼント
4.入会セットプレゼント
※サタデーインターナショナルコースは特典1、4のみ
※各特典利用は、レッスンを3ヵ月以上継続される方に限る

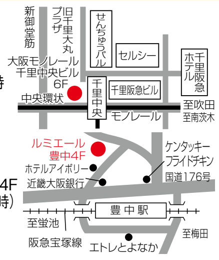
イングリッシュワールド
[姉妹校]高槻校、茨木校、塚口校、天王寺校
http://english-w.jp
英検、英検Jr. 受験準会場認定校

●緑地公園校
豊中市東寺内町5-38
緑地東タハシハイツ
受付/11時～20時(土曜・10時～18時)
月・日・祝定休
06-6338-5554



●千里中央校
豊中市新千里東町1-1-5
大阪モノレール千里中央ビル6F
受付/10時～21時(月曜:13時～21時
土曜:10時～18時) 日・祝定休
06-6833-0507

●豊中校
豊中市本町3-1-57 ルミエール豊中4F
受付/11時～19時(土曜・10時～18時)
月・日・祝定休
06-6858-5571



From CityLife こども食堂を広げよう ～池田市・「ほほえみこども食堂」～

[取材・文] 編集部 木下

今回は、池田市建石町で開催されている「ほほえみこども食堂」を取材した。

2017年11月から始め、先月2年目に突入したばかり。「社会福祉法人 起生会 特別養護老人ホーム ほほえみの園」にて開催、池田市と大阪府社会福祉協議会の支援を受けている。

こども食堂を始めたきっかけは、老人ホームにボランティアで来てくれる小・中学生とふれあう高齢者の笑顔。世代を超えてつながれる場所がもっとあれば…という思いからこども食堂をスタート。1年が経過したが、「ほほえみこども食堂」がまだ知られてないと思うことも多いそう。

「ほほえみこども食堂」では、栄養バランスのとれた食事を提供するだけではなく、「ほほえみの園」に入所している高齢者との食事やふれあい、ボランティアスタッフによる学習補助、レクリエーションも行われている。

開催は第2土曜日12～14時と第4金曜日16時半～18時半(休みの場合あり)。子ども(中学生まで)は100円、大人(保護者)は400円で利用可能。ただし、事前の電話予約が必要。(定員20名。定員に達し次第終了)ボランティアと食材の募集も行っている。詳細は下記へご確認を。

ほほえみの園
▼Facebook

【取材協力・問合せ先】 ほほえみの園 担当/山田・水鳥 TEL:072-751-9494

英語の学童保育

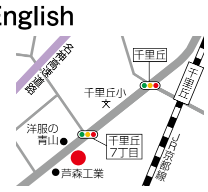
学童保育スタイルでたっぷり英語生活 将来に役立つ生きた英語が自然と身につく

英語を自分のものにするには留学のように英語だけの環境に身を置くのがいちばん!英検合格者を多数輩出している同スクールでは、オールイングリッシュのネイティブ教師と中学・高校英語教諭第1種免許を持った日本人教師が楽しい英語のアクティビティーを通して、聞いたり話したりといった会話能力を高めてくれる。そのほかフォニックスや読む力もしっかりと指導してくれるため、4技能をバランスよく伸ばすことができる。"学童保育スタイル"だからこそ日常的に自然に英語と触れられるのが特徴だ。まずは気軽に下記の説明会へ!

学童保育は、入門クラス・初級クラス・中級クラス・帰国子女クラスという4クラス編成。レベルに合った内容を選べるから無理なく続けられる!

↑学校から教室、教室から自宅までのバス送迎あり

I.E.C English Classroom
After School In English
千里丘教室(学童保育)
摂津市千里丘7-10-24
アメニティブワ303
日・祝休み
06-6170-5578
メール:info@english-iec.com
http://www.english-iec.com



【2019年度の新規生説明会&体験レッスンを開催】
1/27(日)・2/24(日) 11時～12時 無料 ※要予約
11時からお子様は体験レッスン、保護者は説明会へ。
30分程の説明会の後は実際にお子様がレッスンを体験している様子を見学したり、教室の雰囲気を確認できる。
質疑応答の時間も最後に設けられているので安心。

【より学びたいお子様向けのサタデースクール体験会】
1/19(土)・2/23(土) 10時～16時 無料 ※要予約

子どもの未来を考える

2歳～6歳/6歳～18歳
児童発達支援
放課後等デイサービス

10年後の笑顔につなげるために適切な時期に適切な療育と出会おう

豊中で「ほんものの療育」を掲げるAnge(アンジュ/徳洋福祉会運営)。児童発達支援事業や放課後等デイサービスで、自閉症やADHDなどの発達障がいや知的障がいの子どもたちに療育を提供している。想いが込もった日々のお話を伺った。（取材・文　編集部）

夏祭りでヨーヨー釣り屋さんの店番をする子どもたち。

株式会社徳洋福祉会　事業部長
水上 さゆり さん
保育士、介護福祉士、ガイドヘルパー、相談支援専門員。

壮絶な日々を乗り越えて笑顔で過ごせる今がある

児童発達支援や放課後等デイサービスは、知的障がいや発達障がいのある子が、療育のために通う大切な施設。ひとえに「療育」といっても事業所によってその質はさまざま。質の高い療育を受けられることが重要であり、それは正しい専門知識を持ったスタッフがいるかどうかで決まる。豊中にある徳洋福祉会の「Ange(アンジュ)」は、最重度の知的障がいとてんかん、自閉症を併せ持つ息子さんを育てた水上延洋さん・さゆりさん夫妻が、「障がいのある子どもたちと、その親御さんを支えたい」という熱い想いで開いた事業所だ。

「息子は生後3ヵ月で、てんかんの発作を発症。採血、脳波検査、投薬と1年にも及ぶ闘病生活を送りました。医師からこの子は歩けないと言われましたが、3歳になる頃にはゆっくりと歩けるようになりました。発作が少なくなると、知的障がいと自閉症と診断され、多動で昼夜逆転。夜は息子と私の足を縛って寝ていました。振り返れば壮絶な日々でしたが、今では元気に笑顔で過ごす息子を見ると、様々な人と関わったおかげだと実感しています。現在25歳。朝食は自分で準備して食べるまでになりました」とさゆりさん。

そんな自身の経験から『ほんものの療育』を掲げているAnge。その内容は一体どんなものなのだろうか？

キャンプではツリーイングに挑戦。

クリスマス会では司会に挑戦！ 台本も自分たちで考えて作っている。

将来を見据え、療育は集団で行う

Angeの療育は集団で行われている。Ange管理者で特別支援教育士の郡さんは「人は一人では生きていけません。将来を見据えた時にも、子どもの時に集団という環境の中で過ごし方を学ぶことが大切です。集団にしている理由はそれだけでなく、例えばイベントの時に他の子がドラムを演奏するのを見て、「かっこいい！自分もやりたい！」と混ざって演奏を始める子もいます。一緒に過ごす友達がいろいろなことに取り組む姿を見て、〝自分もやりたい〟と憧れる気持ちが、その子の原動力になるんです。イベントは夏祭りやクリスマス会などを行っていて、自分を発揮することに自信を持てるようになってきた子には司会をやってもらったり、普段楽しんでいる劇をみんなの前で演じたり、一人ひとりが輝ける場になるようにしています。」と話す。

また、楽しむだけではなく、夏祭りでは中高生や小学校高学年の子どもたちで実行委員会を立ち上げ、内容の決定や準備、店番まで子ども達の意見を取り入れながら作り上げた。その結果、自分たちの意見が叶ったことや、やり遂げた達成感から自信が生まれたという。

うまく「亥」が書けたので、次はイノシシの絵に挑戦中!

体を動かす機会が少ないので、月に1回体育館プログラムとして、思いっきり体を動かすようにした取り組みも行っている。

集団で行う活動の中で個別の目標に取り組む

「子どもたちの発達の段階は様々です。それを見極めて、集団では同じ取り組みをしながら一人ひとりは違うアプローチを行っています。遊びの中でもそうですし、宿題の出し方でも学校の先生と連携をとって工夫してもらったり、Angeで取り組むドリルも、今、身につけるべき力を考えて、個別で作成しています」と郡さん。

ここまできめ細やかな対応ができるのも、発達の勉強と療育の実践を積む郡さんならでは。その子が今どの段階にいるのかという「発達年齢」が分かるので、次どうすればよいか、なぜその行動をするのかが分かる。知らなければ潰してしまうかもしれない発達の芽を、しっかりと育てていくことができる。それをどのスタッフでも子ども達の行動の裏にある気持ちを汲み取れるように、実際にするであろう行動をミーティングで具体的に説明し共有している。これで子ども達への支援が統一される。このように取り組み全てに一貫性があり、その中心にあるのは「子どもたちへの想い」だ。

Interview

Ange
管理者
児童発達支援
管理責任者
郡 奈美（こおり なみ）さん

保育士・介護福祉士・特別支援教育士。幼稚園教諭を経て障がい児の療育に携わる。「今までできなかったことが『できた!』」。ほんの少しのことでも、子どもたちのその姿を見た時が一番うれしいですね。1日1日を大切に子どものことを一番に療育に取り組んでいます」。

「やってみよう」という意欲を育てることが大事

Angeでは小児科医との連携を大切にし、発達検査も行う。発達障がいのプログラムであるSST(ソーシャルスキルトレーニング)やABA(応用行動分析)も取り入れているが、ありがちな「マンツーマンの机上で行う」といった取り組みではない。「個別で教えても実際の場面で実行するのは難しいんです。集団活動の中で場面毎にこう言えば友達に伝わるとか、体験の中から学ぶことが大切だと考えます」と郡さん。

最後にお二人はこう語った。「生きる力とは、やってみようとする意欲、心を育てることだと思います。好きなものがあるから頑張れるんです。18歳になるまでに、自分の好きなことを見つけてほしいと思っています」。療育の成果は一朝一夕には表れないが、10年後の笑顔のために今の活動がある。一人で抱え込まずに、まずは相談から、一歩踏み出してほしい。

小児科医の立場から…

スタッフが熱い想いを持っている!

はやしま小児科（西宮市）　早島 禎幸 院長
http://www.hayashima-shounika.jp

Angeさんでは、子どもの発達段階を熟知した指導員が、一人ひとりに合わせたプログラムを作成しているので、いわゆる「〇〇式」とかをうたい文句にするわけではなく、そういったことを当たり前のようにプログラムに取り入れて、専門性と質の高い療育を行っています。障がいがあっても無くても、同じことを同じようにできるようにプログラムを考えておられ、色んな活動（キャンプ、茶道教室、書道教室など）にも取り組んでおられます。スタッフさんにお話を聞くと、この子どもたちが好きだから、豊かに生きてほしいから、5年、10年先のことを考えて、「そのために今何が必要か!」ということを親御さんにも伝えたい、という想いがひしひしと伝わってきます。当医院で取り扱っている発達検査（WISC-Ⅳや新版K式など）と合わせて連携も図っています。

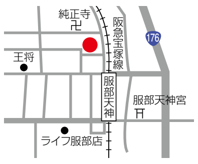
Angeスタッフ資格一覧

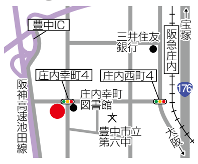
- 特別支援教育士
- 介護福祉士
- 保育士
- 幼稚園教諭1種・2種
- 小学校教諭
- 中学校・高校教諭
- ジュニアスポーツ指導員
- スポーツプログラマー
- ガイドヘルパー（視覚・全身性）
- 応急手当普及員

児童発達支援・放課後等デイサービス Ange〈アンジュ〉
Ai介護サービス、相談支援事業At home、共同生活援助AIRI

【Ange服部】放課後等デイサービス
豊中市服部豊町1-6-7 矢内ハイツ服部1F東
開所日／月～金、第1・3土曜（祝日含む）
06-6151-2996

【Ange庄内】児童発達支援・放課後等デイサービス
豊中市庄内栄町 4-2-1　開所日／月～金（祝日含む）
06-6398-7587
http://www.tokuyo.me/　Mail：info@tokuyo.me

【Ange服部】


【Ange庄内】


放課後等デイサービスAnge
説明会
2月16日（土）・3月16日（土） 各10時～12時
定員:各日5名　参加無料（要予約）
放課後等デイサービスを検討している方に、Angeの療育を詳しくご説明いたします。

Ange服部/庄内　放課後等デイサービス

開所時間	13時～17時（学校休業日 11時～17時）
開所日	月～金曜日 ※服部のみ第1・3土曜も開所
送迎	あり（学校へお迎え、自宅へお送り）
面談	年2回（1月・7月）個別面談
相談	随時受付

親子で通えて、子どもを見守れる 豊富に取りそろえた「感覚調整遊具」

吹田校に続き、箕面にオープンした児童発達支援教室（対象は1歳半～就学前）。保護者との連携を大切に捉え、同様の事業では珍しくマジックミラー付きの観察室を設置。保護者が子どもの様子を見守ることができるうえ、それを踏まえ、支援方針の相談や日々の悩みとともに考える「振り返りの時間」も毎回設定している。プログラムは、身体と脳の「土台づくり」を重視し、「眠育（下記参照）」と「感覚調整遊具」を活用して言葉の発達にも不可欠な身体作りをサポート。一人ひとりに合った楽しみながら取り組める個別のプログラムを作成し、個別療育だけでなく集団療育も行っている。見学は随時受付。子どもについての困り事はぜひ相談を！

感覚の働きをととのえるため「感覚調整遊具」を使用。

保護者はマジックミラー越しに子どもを見守り、毎回の利用終了後に指導員と振り返って次のプログラムにつなげていく。

箕面スクール長
児童発達支援
管理責任者
臨床発達心理士

お子さまの成長を保護者様と一緒に見守りながら、お子さまが地域の中で安心し自信を持って生きていくためのサポートをしたいと思っています。職員一同、皆様との出会いを楽しみにしています!

眠　育

子どもの発達に深く関連しているという睡眠。同スクールでは「発達の土台づくり」の一環として、日本唯一の独自プログラム「眠育」を採用。専門医の診断・助言のもと、眠育により生活リズムの乱れを改善し、脳の育ちを促す。

【 保護者の声 】

幼稚園生活を送る上での「縁の下の力持ち」的存在です。出来ることが増えたのも実感しています。応対だけでなく、子どもに提示される教材からも工夫や寄り添いを感じます。　3歳児のママ

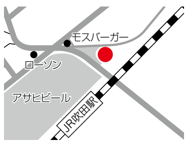
実家の母より「SEDさんに通ってからできる事が少しずつ増えてると思う」と言われました。やってもらって当たり前という考えから少しずつ自分でやるという感じになってきた様に思います。　2歳児のママ

特典　「シティライフを見た」で
体験1回無料&手作りおみやげプレゼント
（1月末まで）

アートチャイルドケア

SEDスクール箕面
箕面市桜井1-13-2 ハレリア桜井2F
受／火～土　9時～17時
Pあり（登録制）
閉所日／日・月・GW・12/29～1/3
072-768-8481

SEDスクールJR吹田駅前
吹田市片山町1-1
メロード吹田一番館2F
受／火～土　9時半～18時半
閉所日／日・月・GW・12/29～1/3
06-4860-6911



認知機能を把握して 一人ひとりに的確な「療育」を

"楽しい"を第一に、"遊び"と"学び"をバランスよく取り入れた療育プログラムに定評のある同教室。世界標準認知テストWISC-IVと相関性のあるデジタル認知テストに基づき、一人ひとりの発達の凹凸を把握。プログラムは楽しいものばかりで、カラダとアタマを使い、遊びながら学べる大画面タッチパネルを採用したトレーニングも。10月にオープンしたミライエ箕面では来年度の未就園児の相談会も開始予定。まずは見学相談会に参加してみて。

3つの特徴

❶個別のトレーニング
定期的に認知テストを行い、個々の認知機能を把握。一人ひとりの"困り"に応じて、ゆっくり習得できるトレーニングを行っている。

❷社会性を育むトレーニング
社会で生きていくうえで必要なソーシャルスキル（社会技能）を、遊びや運動を取り入れたトレーニングにより、自然に育んでいく。

❸大画面タッチパネル
大画面タッチパネル「PROJESTURE」を導入し、遊びながら学べる環境を提供。アタマだけでなく全身を使って、楽しめるのが特徴。

ミライエ箕面教室の1日

AMクラス
未就園児を対象。幼稚園に入園する前に母子分離を経験し、身辺自立や活動の切り替えを経験し慣れていく場にする。

PMクラス
幼稚園・小学校の後に楽しみながらたくさんの経験を重ねる場所。脳機能バランサーやタッチパネルは子どもに人気のプログラム。

児童発達支援・放課後等デイサービス
ミライエ箕面教室
箕面市白島2-20-17戎ビル1階
営／9:30～18:30
土曜・日曜定休
072-720-7701
箕面教室ブログスタート ▶

放課後等デイサービス
みらいえ吹田教室
吹田市五月が丘南8-11 サンヒルズ五月103号室
営／9:30～18:30
土曜・日曜定休
06-6369-6066
日々の療育活動更新中 ▶

見学相談会

見学相談会は随時実施中
来年度のAMクラスの未就園児（2・3歳児）の見学相談会は1月下旬開始予定。

From CityLife

CityLife
高校生親子モデル募集中

シティライフでは、高校生（来春から高校生も可）の読者モデルを募集しています。親子でのご応募も大歓迎。ご応募をお待ちしております!

■応募方法■
ご応募はメールか郵送にてお送りください。
応募の動機、郵便番号、住所、氏名、年齢、職業、TELを記載いただき、上半身と全身のお写真をお送りください（随時受付）。

※ご応募いただいた方は登録をさせていただき、ご依頼する際は編集部からご連絡させていただきます。
〒566-0001　摂津市千里丘1-13-23
シティライフ高校生親子読者モデル係
メール　info@citylife-new.com

コープこうべだより

暮らし上手な皆さんにはおなじみのコープこうべ。上質で新鮮な商品はどのように提供されているのか。さまざまな工夫を凝らして働くコープこうべのスタッフさんに焦点を当てて紹介します。

コープ吹田

吹田市五月が丘西1-1
06-6337-3651
営／10時～21時
無休（元日を除く）

働く楽しさを伝えていきたい

マネージャー
松本 多津さん

定年後1年余り離職していましたが、縁あって復帰しました。主に業務のマネージメントを行っていますが、従業員への気遣いも大切な仕事です。従業員の活気があってこそ店舗が盛り上がるので、声掛けや配慮には人一倍気を遣っています。それぞれの力を存分に発揮できるよう、さまざまな企画を考えていきたいです。

華やかなクリスマス & お正月がテーマ

店頭では売り場づくりも担当しています。

ハピネス委員会という取組み。メンバー同士褒め合うカードを作成し、提示することを提案しました。お互いの個性を知る良いきっかけになりました。

大阪府内の店舗一覧

シティライフも設置中!!

〈豊 中〉
●コープ東豊中
豊中市東豊中町4-3-13
●コープ蛍池
豊中市蛍池中町3-2-1
●コープ桜塚
豊中市南桜塚2-1-10
●コープミニ桜の町
豊中市桜の町2-1-6
●コープミニ泉丘
豊中市東泉丘2-14-20
●コープミニ城山
豊中市城山町2-5-12
●コープミニ西緑丘
豊中市西緑丘1-1-38

〈箕面市〉
●コープ箕面
箕面市桜ヶ丘5-6-6
●コープ箕面中央
箕面市坊島1-1-15
●コープミニルミナス箕面
箕面市如意谷4-6-19

〈池田市〉
●コープミニ伏尾台
池田市伏尾台3-4-1
●コープミニ井口堂
池田市井口堂2-7-18
●コープミニ上池田
池田市上池田2-4-6-101

〈吹田市〉
●コープ吹田
吹田市五月が丘西1-1
●コープミニ山田
吹田市山田東4-17-12-101

〈茨木市〉
●コープ茨木藤の里
茨木市藤の里1-10-2
●コープ茨木白川
茨木市白川2-2-10

〈高槻市〉
●コープミニ氷室
高槻市氷室町4-2-5

〈豊能町〉
●コープ新光風台
豊能郡豊能町新光風台2-18-5

〈島本町〉
●コープ島本
三島郡島本町青葉1-2-10

コープこうべ くらしの情報センター
0120-44-3100（無料・年中無休）
火～金：8時半～19時半　土～月：8時半～18時
※12/31～1/3は8時半～18時

健康な暮らしを送ろう

カラダの調子を整える

YLC／吉村レディースクリニックの吉村院長に足のトラブルを
漢方瑞雲 高槻薬店の藤本博繁先生に不妊症についてお話しを伺いました。

Q 巻き爪と開張足のようですが、今のところ痛みはありません。放っておくとどうなりますか？

A 他のトラブルの原因になる場合も。早めの処置をおすすめします。

まず、巻き爪や開張足など、足トラブルの原因の多くは、足のアーチ構造の崩れにあります。前方横アーチ(親指から小指の5本指を結ぶ)の崩れは「開張足や巻き爪」、内側縦アーチ(土踏まず)の崩れは「偏平足」、外側縦アーチ(小指のつけ根からかかとまでを結ぶ)の崩れは「O脚」などに繋がります。現状痛みがなくても、出血を伴ったり(陥入爪の場合)、腰痛や膝痛の原因になる場合もあります。手術など大事になると大変なので、事前のケアが重要です。歩き方や靴選びでも改善が望めますので、まずは専門家に相談してみてください。

巻き爪は間違ったセルフケアで悪化している人が多いです。

YLC／吉村レディースクリニック
吉村院長

和歌山県立医科大学卒。クリニックでの診察で、美容や足のトラブルに関する相談が多いと実感し、悩みに応えるための専門サロンを設立。

Q 不妊症で悩んでいます。精子・卵子を元気にする方法はありますか？

A ご夫婦の生活習慣(食事・睡眠・運動・喫煙・ストレス等)の改善をしましょう。

元気な赤ちゃんは元気な受精卵から生まれます。元気な受精卵は元気な精子と元気な卵子の出会いから生まれます。

病院での技術的な治療も大切ですが、生活習慣を見直し、ご自身の体質を改善するオーダーメイド処方(冷え症、血行不良等)の漢方などでホルモンバランスが整うと、男性は精巣機能、女性は卵巣機能が整い着床率が高まります。病院では難しい、無理だと言われ諦めかけていた方も自然妊娠され、大変喜ばれています。

身体に優しい漢方で体質改善を目指しましょう

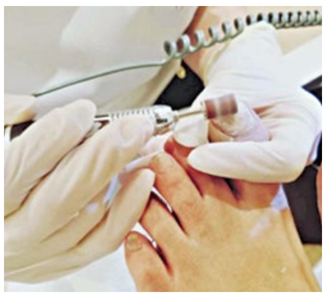
漢方瑞雲 高槻薬店
藤本 博繁先生

不妊漢方アドバイザーでもあり、大阪で唯一「あなたの町の国際中医師」に掲載されている。

巻き爪・偏平足・外反母趾・開張足・うおのめ・たこ

女性専門・巻き爪改善サロン クリニック併設の安心と実績が魅力

レディースクリニック併設の安心して通える顔と足専門サロン。従来の痛みを伴う巻き爪治療法とは違い、専用器具を使って痛みを最小限に抑えたケアが受けられるのが特徴だ。1回で効果を実感する人も多く、「立ち上がった瞬間違いが分かる」と評判だ。再発防止の為の歩き方の指導や、靴の選び方もアドバイスしてくれる。女性専門なので、人前で足を出すのが恥ずかしいという人も通いやすい。保湿ケアメニューもあり、毎年悩むカサカサかかともしっかりケア！まずは予約を。



丁寧な前処理を行い、1週間以内に器具が外れるようであれば無料で交換してくれる。

爪が分厚くなる肥厚爪の人も増えているそう。こちらもしっかり改善できる。

患者さんからのコメント

自宅での角質ケアの方法も教えてくれます。ずっと悩んでいた巻き爪が治ってよかったです。(豊中市・40代)

FACEとFOOTの専門サロン YLC
〈ワイエルシー〉

豊中市北桜塚3-4-45
(吉村レディースクリニック併設)
営／10時～20時(最終予約19時)
12/26～1/4休み、通常不定休
06-4967-8456
http://youlikecute.everyday.jp/

HPはコチラ↓

Menu |

- 巻き爪ケアコース………… 初回6,500円/1本
  2回目以降………………… 4,500円/1本
- フットケアコース
  (フットバス、角質・タコ・魚の目のお手入れ、フット部クリームマッサージ) …3,500円(30分)
- 超音波&イオン導入&ハイフルクエンシー
  ……………………………4,000円(50分)

特 典 |

「シティライフを見た」とご予約で
全メニュー合計から10%OFF
(全て税別・1月末まで・他券併用不可)

不妊漢方アドバイザー・体調不良、免疫(免性細胞) など

元気な精子 元気な卵子 元気な受精卵 元気な赤ちゃん

「赤ちゃんが欲しい方、精子は74日、卵子は180日で新生するといわれています。元気な受精卵を育み妊娠率を改善する早道は、ご夫婦ともに生活習慣を見直し、それぞれの体質・症状に合った「妊娠力」を高める漢方を漢方のプロ(不妊漢方アドバイザー等)に相談することが効果的です」と藤本先生。病院治療で思う結果が出ない人や体調を崩し諦めかけていた人が元気な赤ちゃんに恵まれて大変喜ばれているとのこと。不妊症はもちろん、アトピー性皮膚炎、自律神経、冷え症、神経痛、免疫改善など諦めないで一度相談してみては。

高槻薬店は大阪で唯一「あなたの町の国際中医師」に掲載された藤本先生。

茨木薬店は女性の漢方アドバイザー戸田先生が優しく親身に相談にのってくれる。

漢方瑞雲 高槻薬店
高槻市芥川町1-11-1(JR高槻徒歩3分)
水曜・講習会日休 相談/10時～18時
072-686-0090

国際漢方 茨木薬店
茨木市真砂1-11-35(平和堂1F)
無休 相談/10時～18時
072-638-9939

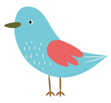
※各店、予約制の為相談前に一度連絡を

From CityLife

CityLifeはココに設置しています!

設置場所の情報はwebからご覧いただけます。
右記QRコードかホームページからチェックすることができます。
CityLife で検索

箕面公園いいね！プロジェクト 〈イベント案内〉



○自然観察会 1月 ー冬の野鳥と冬の果実をさがそうー

冬の森。ひっそりとしたたかに生きぬく鳥たちと、鳥たちに人気の冬の果実をさがしてみよう

日 時：1月20(日)10:00～12:30 雨天中止
集 合：箕面公園昆虫館前
参加費：100円(ひとり)
参加対象：どなたでも
定 員：20名 (要事前申込み先着順)
＊小学生以下は保護者同伴

○楽しむ、冬の低山ハイク ー眺めを満喫、六個山へー

冬の山、凛とした澄んだ空気の中歩けば
五感が研ぎ澄まされそう
六個山、教学の森をめぐります

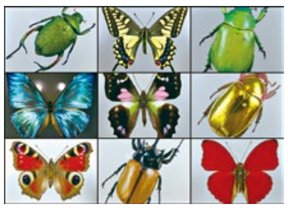
予定コース：瀧安寺前 ― 教学の森
― 六個山 【約7km】
日 時：1月27日(日)
10:00出発～15:00解散予定
雨天中止
集 合：阪急箕面駅前 9時50分
参加費：200円(ガイド、資料代)
定 員：20名 (要事前申込)
参加対象：高校生以上
※昼食、飲み物、おやつ持参。山歩きに適した服装でご参加ください。
※アップダウンがくりかえしあります。ご自身の体調・体力を考慮のうえご参加ください。

昆虫館

○「さいきょうのかまきり」展は 2019年1月14日(月・祝)まで

○新企画展 1月16日(水)よりスタート ー昆虫の世界は色とりどりー「色あつめ」

会 期：2019年1月16日(水)～5月13日(月)



▷年末年始休館のおしらせ◁
2018年12月29日(土)～2019年1月3日(木)

申込・問い合わせ 072-721-3014(箕面公園管理事務所 9:00～17:00)

箕面公園っていいね！投稿お待ちしてます。

みなさんから投稿いただいた写真などの「いいね」情報を掲載しています。みなさんが見つけた情報や写真をお待ちしてます。携帯からも投稿できます。右のQRコードを読み込んでニックネーム、お住まいの地域(○○市)、年齢を記載して送信してください。

http://mip.citylife-new.com/

冷え症、更年期障害、PMS、めまい、手荒れ、腰痛、免疫低下など

不妊症、胃腸の弱り、うつ・パニック 冷えによる不調から難治性の疾患まで

薬剤師、国際中医師の資格を持つ井上先生夫妻
相談は予約制で店内は落ち着ける雰囲気

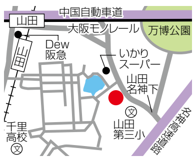
煎じ薬、粉薬の調合も行う北摂でも数少ない漢方専門薬局。1月は気温が下がり冷えによる不調が出やすい時期。この時期起こりやすい末端冷え症、高血圧、胃腸病他、橋本病、バセドウ病、リウマチ、脊柱管狭窄症など難治性の疾患にも対応。原因を見つけ出し生活を見直し自分でコントロールする方法まで教えてくれる。「ここに来て本当に調子が良い」との声が多いのは、患者と向き合い本当に適したものを選んでくれるからこそ。

喜びの声［豊中市40代女性］
体外受精4回、着床しても早期で流産。主治医からは筋腫が原因と言われていました。生理周期も短く、柚花さんの噂を聞き相談しました。自然希望を伝え、子宮環境を漢方で整えること半年で自然妊娠。働きながら無事安定期を迎えることができました！！

喜びの声［吹田市60代女性］
手足首、肩など関節に痛みがあり3年前から治療をしていましたが良くならず相談にうかがいました。骨や関節にもかかわらず体の中からの治療でよくなるとのこと。半信半疑で漢方を飲み続けること半年、痛みを感じなくなりびっくりしています。

［吹田］漢方薬局　柚花香房

吹田市山田西3丁目57-20
ピアパレス王子101
営／平日9時～19時、水曜9時～13時
土曜9時～17時
日・祝定休　駐車場2台あり
※年末年始12/29～1/4休み
☎06-6816-9677
漢方相談は電話でご予約を
http://wu-xiang-dou.co.jp



子宝相談は評判で同店の得意分野。クチコミで県外から通う方も多く、妊娠した3人に1人が40代。井上先生は不妊治療の勉強会で講師をすることも。詳しくはホームページで 柚花香房 で検索

更年期障害・バセドウ病・橋本病・過敏性腸症候群・リウマチ など

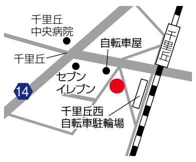
寒さが厳しいこの時期は注意が必要 更年期の悩みは、相談無料の漢方薬店へ

寒さが厳しさを増すこれからの時期は、体調を崩す人が多い。これは、体温調節の難しさから自律神経が乱れることが大きな原因だという。自律神経が乱れると、手足のしびれや耳鳴り、めまいといった更年期障害の症状が現れることも。症状緩和のためには、体質改善をしながら症状を取る"カラダに優しい"漢方薬を用いた対処がおすすめ。同店には、30歳代など早い年齢で症状が出る「若年性更年期障害」の相談も増えているとのことなので、気になる方は一度相談に行ってみよう。

大久保先生は、漢方の専門用語はなるべく使わず、親切丁寧に分かり易く説明してくれるので安心して相談できる。

〈松寿仙〉〈婦人宝〉取扱店
漢方の心心堂薬店

摂津市千里丘2-2-16
営／平日9時半～18時半
土曜9時半～14時
日祝定休　※時間外相談も可
☎06-6338-6509



不妊症・アトピー・生理痛・ひざ痛・腰痛・頭痛 など

アトピー、不妊症、自律神経失調症 「諦めないでご相談ください」

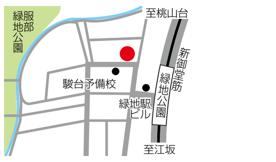
漢方でアトピーが完治した経験から「悩む人の力になりたい！」とこの道を目指した国際中医専門員の西口先生。患者さん目線で親身な治療が評判を呼んでいる。不妊症や自律神経失調症などあらゆる症状に対応してきた経験と知識で根本から改善へ導いてくれる。

とても相談しやすい人柄で、診断は的確。

患者さんの声（不妊症）
3年半不妊で体外受精を3回失敗し相談に。漢方薬服用から1ヶ月で体調が良くなり、半年で冷えや月経前の不調も改善、8ヶ月で自然妊娠しました。体外受精の失敗で半ば諦めかけていましたが本当に諦めなくてよかったです。（30代女性）

［緑地公園］春風漢方薬局

豊中市寺内2-2-22 シャトーエデン109
営／月～金 9時～19時半
土 9時～18時　日曜・祝日定休
☎06-6151-2491
春風漢方薬局で検索

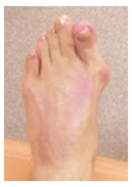


重度な外反母趾から軽度な外反母趾・巻き爪・足の痛み・むくみ など

放っておくと危険な「巻き爪」「外反母趾」は評判の"足指ソムリエ"が改善

「歩くのがツラいほど痛い」「ヒールのある靴を履けない」、そんな足の痛みに頼れるのが、TVでも話題の「足指ソムリエ」、木方先生。その技術力は、外反母趾・巻き爪施術の講師として他院で指導するほどで、先生のもとには沖縄・広島・静岡、はるばる台湾から通う人もいるのだそう。外反母趾や巻き爪は、放置して深刻化させるケースや、ムリに爪を切るといった自己流ケアで悪化させることがほとんど。その結果、脚をかばって歩き、"不格好なO脚"や寝たきりなど、さらに重症化させることも。放置せず、まずは気軽に相談を!

▲代表木方さんの施術手法は業界内でも有名で、他院長にも教えている。



TV取材で外反母趾・巻き爪予備軍のお子さまに家でもできるゴルフボールエクササイズを指導している様子。

1度目の施術で痛みの解放を感じる人がほとんど

大阪初「インベントプラス療法」は認定講師のみが行える特許施術。その特徴は矯正力が高く、重度な巻き爪も改善でき、再発しにくいこと。他の施術方法ではダメだった人も来院しており、遠くは大分から通う人もいるほど。

改善エピソード
歩けないほどの痛みでしたが、一回目の施術で指の痛みがなくなり、歩いて帰ることができました。数回通い変形爪も正常形へ戻り、今ではオシャレな靴も履けて、自分の足が好きになりました。（40代女性）

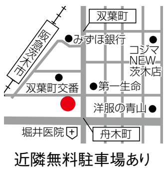
近畿圏初の矯正法 痛みの少ない手技療法

同院が行う手技による施術は、それぞれの症例に合わせた施術なので、痛みが少なく・施術効果が大きいのが特徴。72,000人もの施術経験をもとに、改善までをサポートしてくれる。

改善エピソード
外反母趾を長年治療せずに我慢しているうちに腰や背中にも違和感がでるように。足を調整していくようになって足の痛みや肩腰の痛みまで改善されました。（30代女性）

大阪外反母趾センター
大阪巻き爪フットケア専門院（ありがとう鍼灸整骨院内）

茨木市舟木町5-3　シャルマン・コートモーリ1F
営／11時～14時、17時～22時
（土曜　9時～12時、16時～19時）
日曜祝日 定休
☎072-638-5777
外反母趾専用HP　巻き爪専用HP



近隣無料駐車場あり

特　典
新規の方・初回限定「シティライフを見た」と予約で
①外反母趾矯正が50%OFF
・片足（30分）…… 8,600円→4,300円
・両足（60分）…… 16,200円→8,100円
②巻き爪矯正が特別価格に!
・1指…… 15,000円→4,500円
・2指…… 26,000円→6,000円
・初診料（①②）…… 1,100円→無料
詳しくはWEBでチェック!　※要予約（1月末まで）

美容と健康は毎日の食事と正しい服薬から

薬食同源 和漢薬とハーブの話 第32回

文 笹川薬局 笹川悦子

冬空の下、木立の中、紅葉の名残の葉をすべて落とし他の木々と寄り添うことをせずに、細い線を描いて枝をのばしている季節がきました。「サンシュユ」です。かろうじて読むことはできても、書きづらい漢字の薬樹、「山茱萸」です。

サンシュユと山茱萸

サンシュユには、日本でいうサンシュユ（山茱萸）と主に東ヨーロッパなどで親しまれている西洋サンシュユ（dogwood tree Cornelian Cherries）とがあります。前者は、中国や朝鮮に分布する落葉樹で日本には自生せず、享保7（1722）年に朝鮮から入ったと、小石川御薬園の記録にあるそうです。

日本局方の規定するサンシュユはCornus officinalis Siebold et Zuccarini（Cornaceae）を基原植物とし、秋に熟すと紅くなる楕円形の実（偽果）から、種子（真正果実）を取り除いて乾燥したものを「山茱萸」として用います。現在日本でエキス化されている代表的な漢方処方には、八味地黄丸（ハチミジオウガン）、六味丸（ロクミガン）、牛車腎気丸（ゴシャジンキガン）などがあります。牛車腎気丸は、腰から下が冷えて重だるく、夜間の排尿や足のむくみがある場合などに使います。地黄、山薬、山茱萸は共通して、漢方でいう肝と腎を補う薬味（補腎）として配剤されています。山茱萸の薬効は、余分な汗や排泄物などを収斂して治す役目「固渋」を期待しています。

この樹は、春には美しい黄色の花々を枝先に咲かせるので、別名ハルコガネバナ（春黄金花）と呼ばれます。秋には葉が落ちて、赤く熟すきれいな果実から、アキサンゴ（秋珊瑚）という名もあるそうです。

さあ、師走の寒風、節分、立春、と季節を巡り、明るい黄色の花を枝にまとっている山茱萸を思い描いて新しい年に向かいましょう。良い年をお迎え下さい。

【サンシュユ／Cornus officinalis】

CROSS WORD

応募方法／はがきもしくはFAXに解答と〒・住所・氏名・年令・職業・電話番号を明記の上、編集部までお送りください。抽選で5名様に記念品をプレゼント。（毎月25日〆切）

応募先／FAX　06-6368-3505
〒566-0001　摂津市千里丘1-13-23
シティライフ「クロスワード」係

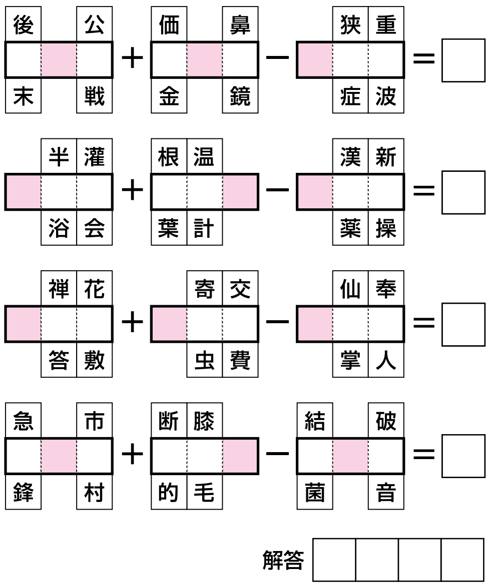
●12月号の答え　クリスマスイブ

漢字足し算引き算

最初に下の漢字リストから選んで、縦方向の三文字熟語を完成させてください。
同じようにリストから選んで、横方向の三文字熟語を完成させてください。
リストの漢字は1回だけ使います。
最後に例のように文字の部首を足し引きして漢字を作り、それら4文字でできる四文字熟語を答えてください。

（作・あさみ順子）

（例）洞＋夜－液＝同



漢字リスト
往 屋 卸 核 笠 眼 求 球 栗 公
際 三 始 式 主 心 身 人 生 先
千 即 体 町 斗 度 仏 分 粉 片
方 問 里 立 力 裂

DENTAL CARE

意外と知らない歯の健康知識

入れ歯専門医院が推奨する オーダーメイドの「BPS精密入れ歯」 しっかり噛めて自然な笑顔に

幼い頃、家族が歯医者に通うたびに歯を悪くした経験から歯科医師を志した神戸精密入れ歯歯科室・木下貴雄院長。再び噛める喜びを感じてほしいと取り入れたのが、「BPS精密入れ歯」。多くの患者に喜ばれる新しい入れ歯の魅力とは。

この先生に聞きました!

神戸精密入れ歯歯科室 院長 **木下 貴雄**さん

国立徳島大学歯学部卒。2008年開業後、10年間に渡り精密入れ歯の研究に勤しむ。BPS精密入れ歯国際ライセンス日本第一号取得、西日本一のBPS症例数を誇り、県外国外からの患者も多数。

歯を失った人を救う まったく新しい入れ歯

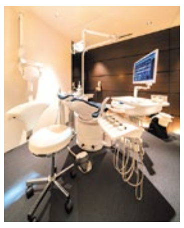
40代、50代で歯を失い始めると、歯医者に行くことを恥ずかしいと感じたり、怒られないかと不安に思うなど、来院を躊躇される方がいます。その間にも失った歯の影響により噛めなくなり、やがて体調を崩して、当院に助けを求めてこられます。当院が勧める「BPS精密入れ歯」はインプラント治療のように手術する必要がなく、糖尿病や高血圧などで手術ができない方にも適しています。審美的にも優れていることから、「BPS精密入れ歯」に作り替えると健康に若々しくなられ、人生までアクティブに変わっていかれます。

フィット感の秘密は 特殊な「型取り」

「BPS精密入れ歯」の特徴はフィット感です。従来の入れ歯は口を開けて静止した状態の歯茎の型から入れ歯を作りますが、「BPS精密入れ歯」は口を大きく開ける、閉じる、イーと言う、ゴックンと飲み込むなど、7～8通りの口の動きを特殊なシリコンに精密に写し取り、その型をもとにBPS国際ライセンスを持つ歯科技工士が作成します。そのため外れることはなく、ぴったりフィットした〝しっかり噛める入れ歯〟になるのです。今まで入れ歯を何度作り替えても合わず、悩んでこられた皆さん、入れ歯を作るのは当院で最後にしませんか?

お一人だけの貸切診療で、カウンセリングや精密検査、治療計画、型取りなどすべて木下院長が責任を持って担当。1～2時間程度のお時間をいただき、じっくりと丁寧に治療いたします。

入れ歯専門技工士も診療に立会い、患者様の細かなご要望にお応えいたします。



治療室は完全個室で完全予約制のため他の患者様と出会うことはありません。感染を防ぐとともにプライバシーを守ります。安心して本音で悩みを聞かせてください。

「BPS精密入れ歯」の製作費用は上下総入れ歯で80万円～。保険外。

KINOSHITA DENTAL OFFICE
〈神戸精密入れ歯歯科室〉

0120-4618-52
078-811-4618
神戸市東灘区御影山手1-4-18
診／平日 9時～19時
　土曜 9時～17時
休／日・祝・木曜日不定休
完全予約制　全個室
http://k-ireba.com/
神戸精密入れ歯歯科室 で検索

小児矯正

子どもの口呼吸の危険性 口呼吸は「床矯正」で治療できます

片岡院長
大阪大学大学院卒/大阪大学歯学部招へい教員/デンマークコペンハーゲン大学歯学部留学

「口をぽかんと開けている」「いびき」「寝起きが悪い」といったことに心あたりがありませんか。もしかするとお子様は口呼吸かもしれません。口が開いていると、アレルギー体質や喘息、歯列不正といった症状から、集中力の低下などさまざまな障害が引き起こされる可能性があります。口呼吸改善、顎の発育を促すことで体質改善にもつながります。治療法としては、「床矯正」がおすすめで、成長が止まる前に顎の幅を広げ歯が並ぶスペースも確保します。上顎骨が正常に成長することで口呼吸の改善はもちろん、歯並びやアレルギー体質も改善します。抜歯の必要もなく取り外し可能です。時期としては5歳から9歳、遅くても成長期が終わる前が理想です。気になる方はご相談ください。

床矯正のメリット

①矯正装置が取りはずせ、歯磨きや食事も普通にできる。
②5～7歳くらいだとより積極的に歯が生えている骨から広げられる。
③本人や費用の負担が少なくきちんと装置を使用すれば、すばらしい効果が得られる。

カタオカ歯科医院
06-6834-7778
豊中市上新田1-28
千里中央パークヒルズK棟203号室
診／9時半～12時半、
　15時半～20時半
土曜日午後13時半～16時半
火曜日午後、日祝休診 P有
http://www.miyo-dc.com/

マタニティ歯科
妊娠性歯肉炎

マイナス1歳から始める健やかな成長の為の虫歯予防 ～妊婦さんの歯周病が与える子どもへの影響とは～

佐藤 典子先生
朝倉歯科本院　副院長
マタニティ外来
小児歯科担当歯科医

妊娠後に歯が悪くなるのは身体に変化が起こり、つわりの時期は歯磨きで吐き気が起きる為、歯磨きが不十分で不潔になるからです。又、偏った食事や食の好みの変化と唾液の減少で歯周病に罹患しやすくなります。妊婦さんが歯周病になると、早産・流産・低体重児のリスクが高くなる為、早期の治療が必要です。マタニティ歯科では妊娠中の治療も可能です。治療によるレントゲン撮影、処方薬、麻酔など安全性を考慮しており母子に影響はありません。又、親知らずも妊娠前に抜歯をし、治療は安定期にすれば問題ありません。詳しくはかかりつけの歯科医院にご相談下さい。

朝倉歯科医院/本院
かかりつけ歯科医機能強化型診療所
大阪大学歯学部臨床研修施設
TEL.072-625-2001
茨木市南春日丘1-1-19
朝倉デンタルビル　春日丘交番隣り
(医)朝倉クリニック歯科(分院)
一般 矯正 小児 障がい者歯科
TEL.072-626-2006
茨木市駅前4-3-26
朝倉メディカルビル　養精中隣り

春日丘本院は万博公園東口エキスポロード沿い。JR茨木駅からバスで5分

【歯科セカンドオピニオン外来】
歯並び、歯周病、インプラント、入れ歯、CT画像診断、ホワイトニング、金属アレルギー、審美歯科などはお気軽にご相談ください。
歯の悩みご相談は春日丘本院で院長が行っております。
0120-468-321
HP:http://asakura-dental.com

商工会 商工会議所 通信

SYOUKOUKAI SYOUKOUKAIGISYO TSUSHIN

商工会・商工会議所は地域企業の振興や地域の活性化に日夜努力しています。でも具体的にどんな活動をしているのか知らないという人も少なくないのでは?そんな商工会・商工会議所の活動を今月も紹介します!

箕面商工会議所

箕面まちゼミ
【第13回　みのおのまち商学校】開催!!

〝まちゼミ〟とは、市内各店舗の店主が講師となり、プロならではの専門的な知識や情報、コツを無料で受講者(お客様)にお伝えする少人数制のゼミです。

●開催期間:平成31年
1月18日(金)～2月28日(木)
●受付開始:平成31年1月15(火)(要予約)
※受付開始時間は各店舗による
※お得で楽しく、ためになる講座が満載!!
是非行ってみて下さい♪

当件に関するお問い合わせ
箕面商工会議所　まちゼミ担当)
TEL 072-721-1300
http://www.minohcci.or.jp

吹田商工会議所

2019障がい者就職応援フェアinすいた
障がい者の就職を応援します

日 程:2019年2月8日(金)
13:00～16:00(受付 12:30～15:30)
会 場:メイシアター1階(吹田市泉町2丁目29-1)
【就職面接会】
★参加事業所と面接ができます。
★参加事業所については1月中旬頃、吹田市・ハローワーク淀川・吹田商工会議所・豊中商工会議所のHPにて公開予定です。
【就労・生活相談コーナー】
★就職活動や生活上の相談に専門機関の担当者が応えます。

(問合せ先)
◇就職面接会及び求人に関するお問合せは
ハローワーク淀川　専門援助第1部門
TEL 06-6302-4771(部門コード43♯)
FAX 06-6886-3868
◇当日のイベント全般に関すること
吹田市地域経済振興室　TEL06-6384-1365
吹田商工会議所　TEL06-6330-8001

豊中商工会議所

激動の飲食業界で出店ラッシュを続ける2人の社長から学ぶ、「サバ」イバル経営術

それぞれ異なる拡大方法や経営スタンスで次々に出店を続ける2人の社長に成長の秘訣等をお話しいただきます。また、消費増税・軽減税率制度導入に向けた、レジや会計処理の対応についても、専門家からお話しします。

◆日時2019年1月11日(金)14時00分～16時00分
◆会場:豊中商工会議所(阪急宝塚線 岡町駅 西へ徒歩約1分)
◆講師:㈱鯖や・㈱SABAR
代表取締役 右田孝宣氏
㈱マリブ　浜口太志氏他
◆参加費:会員:500円、
一般:1,000円

当件に関するお問い合わせ
豊中商工会議所
中小企業相談所(電話:06-6845-8004)
http://www.ooaana.or.jp/

EXPOCITY press 1

2019 JANUARY Vol.30
エキスポシティプレス

ポイントアップなどおトクがいっぱいの年末年始 お家の中を一新してスッキリ 充実した一年のスタートをきろう

充実した毎日を過ごすために、お家の中での時間を大切にしたいもの。気持ち良く新年を迎えるためにも、年末の大掃除はかかせません。また、普段よく使う身のまわりのものを新しいものに買い替えれば、新年を晴れやかな気分でスタートできるはず。こだわりのアイテムに新調してみませんか。

ららぽーとEXPO CITYでは、12月28日(金)からポイントアップデーを実施します。普段なかなか新調するきっかけがないものも、この機会におトクに手に入れて、良い2019年のスタートをきりましょう。

さらに三井ショッピングパークカード《セゾン》にてクレジット払いの場合、100円(税抜)につき最大10ポイントがたまるショップも!

— ポイントアップデー —

- 三井ショッピングパークカード《セゾン》…クレジット払いの場合100円(税抜)につき**通常2ポイントが3ポイント**に。
  ※現金・その他クレジットカードでのお支払いの場合は100円(税抜)につき2ポイントとなります。
- 三井ショッピングパークポイントカード(クレジット機能なし)…100円(税抜)につき**通常1ポイントが2ポイント**に。

POINT UP DAY

詳しくはwebをチェック!

期間 » 12/28(金)~31(月)

2019!

こだわりのインテリア&ルームウェアに一新 おうち時間を楽しくしよう

こだわりの家具・インテリアに囲まれ、
落ち着くルームウェアやインナーを身にまとって、くつろぎの時間を過ごそう。

のこぎりの目を残した荒々しい表情の天板「クラフト」は、真鍮の経年変化も楽しめる。

MEATH DINING TABLE(81,000円~)
※天板・脚部で価格が変わります。
※チェアは別売り

天板3種(スクエア・カーブ・クラフト)3サイズ(W1350/W1500/W1750)、脚6タイプから自由に選んで組み合わせて、自分好みのテーブルを作ることができる。種類豊富な組み合わせで、ベーシックから個性的なデザインまで、好みのスタイルでリビングでの時間を楽しもう。

CRASH GATE〈クラッシュゲート〉
ららぽーとEXPOCITY 2F
✆06-4860-6494

Info
創業50周年祭
日頃の感謝を込めて**1/14(月・祝)まで数量限定価格**で商品をご用意しています。MAX50%OFF!

天板はナチュラルとブラウンの2色展開。カバーはモスグリーン、アイボリー、ブラウン、レッドの4色から好きな色を選べる。

ASH DININGSET4Pセット(92,664円)

テーブルにカトラリーなどを収納できる引き出しがついた、オリジナルダイニングセット。チェア、ベンチ、背付きベンチの3種から好きな組み合わせを選べる。マジックテープで簡単にカバーが外せ、家庭で洗濯できるのも嬉しい。単品での販売もあり。

B-COMPANY〈ビーカンパニー〉
ららぽーとEXPOCITY 2F ✆06-4860-6595

どのインテリアシーンにも合わせやすく、人気のアイテム!

KASTE RUG
S [100cm×140cm](13,000円)
M[140cm×200cm](25,000円)
L[200cm×200cm](35,000円)

毛足が長く光の加減でキラキラ光って見える、シンプルなのに華やかさのあるラグは、ホットカーペットや床暖房との併用OK。マットもあり。いずれもライトベージュ・シルバー・ライトピンクの3色展開。

フランフラン
ららぽーとEXPOCITY 3F ✆06-4864-8288

14のポケットごとにそれぞれの高さを調整。仰向き寝・横向き寝で異なるまくらの高さに対応します。

じぶん®まくらレギュラー(27,000円)

測定データを元に、自分に合ったまくらを作成できるオーダーメイドまくら。硬さの異なる8種類の中材を組み合わせ、理想的な高さを調整する。メンテナンスは無料で高さ調節や中材の交換も可能。丸洗いも可。理想のまくらでより良い眠りを。

B-DESIGN〈ビーデザイン〉
ららぽーとEXPOCITY 3F
✆06-4860-6451

谷間を寄せて運を寄せちゃおう!

BRAGENIC+(3,888円~)
※B~Eカップ[65~75cm]
ショーツ(1,404円)※M・Lサイズ

ワイヤレスにパット付きで、楽ちんなのにびっくりするぐらい谷間ができるブラジャー。新色のブルーとピンクが登場。

ルームウェア(7,020円)
※M・Lサイズ

やわらかな光沢があるサテン生地のルームウェアは、ドレープ感がありリラックスできる。華やかなデザインが新春にぴったり。

AMPHI FUL FRU〈アンフィフルフル〉
ららぽーとEXPOCITY 2F
✆06-4860-6439

「ストレスフリー」と「きちんと胸」を両立させた、頑張る女性を応援してくれるブラ。

ワークブラアンベリール(3,218円)
※A~Fカップ[65~80cm※カップにより異なる]※3色展開
ワークパンティアンベリール(1,382円)※S・M・Lサイズ

ロングセラー「ワークブラ」の軽い着け心地と美胸メイクはそのままに、毎日をエレガントに彩ってくれる新作デザイン。カップにはチュールパワーネットをかぶせてレースの凹凸を消し、薄手のトップスにもひびかない仕上がりに。脇太りせず、トップ高め&内向きのきれいなバストラインに。

上下で4,276円~で、B~Gカップまでの豊富なサイズ展開が魅力!

PJ DAYSレーシィプリーツブラ(2,894円)
※B~Gカップ[65~75cm※カップにより異なる] ※8色展開
PJ DAYSレーシィプリーツパンティ(1,382円) ※S・M・Lサイズ

品よくフェミニンで飾りすぎず飽きのこないデザインの上、お手頃価格で理想的な毎日用ブラとして活躍するシリーズ。軽い着け心地で小胸からグラマーまでそれぞれ形良いバストに整えてくれる。

PEACH JOHN THE STORE〈ピーチ ジョン ザ ストア〉
ららぽーとEXPOCITY 2F
✆06-4860-6961

これでスッキリキレイに! 便利お掃除グッズ

HAPPY!

シンプルなデザインでオシャレさも兼ね備えた人気のクリーナー。

バスクリーナー[フレッシュバジル&レモンの香り](734円)

独自処方のもっちり泡が浴槽にぴったりと張り付き、しつこい汚れを剥がし取る。また、除菌・消臭効果もあり、バジルの清々しいスパイシーな香りと、トップノートのレモンの苦みを含んだフレッシュな香りが、爽やかで澄んだ空間を演出する。

COLONY2139〈コロニー トゥーワンスリーナイン〉
ららぽーとEXPOCITY 2F ✆06-6155-7914

ハイホームオイルマイスター®(1,296円)

換気扇、レンジ、グリルの油汚れ専用クリーナー。ミネラルの力で頑固な油汚れをしっかり分解。日本製で人と環境にやさしい天然成分を使用しているので安心安全。

ガスブラシ(486円)

ガスレンジの汚れを簡単に掃除できる、1本で4役のブラシ。「削り落とし」は煮こぼれ、焦げ付き、サビ落としに。「キリ」でガス穴の目づまりをきれいに。しつこい汚れやステンレス部分の仕上げ磨きに「ポリプロピレンブラシ」、サビ落としや火口の磨き掃除に「ワイヤーブラシ」を。

これでやっかいなキッチンまわりのお掃除もラクラクスッキリ!

212KITCHEN STORE〈トゥーワントゥーキッチンストア〉
ららぽーとEXPOCITY 1F
✆06-4864-8118

＼ みんなで美味しく楽しく過ごそう ／
忘年会・新年会メニュー

忘年会や新年会など、ママ会で利用しやすいグルメ店のメニュープランを紹介します。
EXPOCITYのグルメ店で、ぜひ楽しいひとときを過ごしてください。

読者限定6品コース(4,000円)

本場上海の一級点心師が作る小籠包などが人気の中国料理店。今回、特別にEXPOCITYpress読者のために、前菜からデザートまで全6品に飲放題が付いたおトクなコースプランをご用意！

※写真はイメージ

特典
「EXPOCITYpressを見た」と前日までの予約で、読者限定6品コース 5,000円相当が4,000円に！(1月末まで)

浪曼路 KITCHEN〈ローマンルーキッチン〉
営／11:00～22:00 予約可
EXPO KITCHEN 2F ☎06-4860-6458

ランチ(1,899円)
小学生999円、小学生以下499円
ディナー(2,399円)
小学生1,099円、小学生以下499円

世界各国の料理を楽しめるビュッフェスタイルレストラン。ただ今シーフードフェアを開催中！海鮮チゲ鍋や渡り蟹のトマトクリームパスタ、魚介のサラダなどをご用意。海の幸をたっぷり使った料理で、ご家族やお友達とごゆっくりお過ごしください！

特典
EXPOCITYpress持参で
終日10%OFF(1月末まで)

BUFFET RESTAURANT Atlantic
〈ビュッフェ レストラン アトランティック〉
営／11:00～22:00(L.O.21:00)
EXPO KITCHEN 2F ☎06-4864-8355

冬のごちそうローストビーフプラン(2,916円)
対応人数：4名様から(2日前21時までの要予約)
※前日はお電話にてご相談ください
対応時間：ディナーのみ(17:00～22:00 L.O21:00)

メイン料理はオーストラリア産麦黒牛を使用した自家製ローストビーフで大満足の内容！

デリプレート3種盛り合わせ、ざく切りレタスと淡路オニオンのシーザーサラダ　香り良い削りたてグラナチーズ、淡路産玉ねぎを使ったオニオングラタンスープ　ポットパイ仕立て、オーストラリア産麦黒牛のローストビーフ　グレイビーソース、炙り帆立と博多産大すぎたけのトマトクリームパスタ、焼きたてフォンダンショコラ。

おすすめポイント
飲み放題もアルコール飲み放題1,382円とソフトドリンク飲み放題324円と2種類用意！お酒を飲まない方も損無くお楽しみいただけます。白と木を基調としたナチュラルな空間で、ごゆっくりお食事いただけます。

BARBARA EXPO RESTAURANT
〈バルバラ エキスポ レストラン〉
営／11:00～22:00(L.O.21:00)
EXPO KITCHEN 2F ☎06-4860-6490

＼ 帰省や初詣 ／
おでかけが多い年末年始に

年末年始は帰省や初詣など、何かとおでかけをする機会が増えます。
そこで、早めに準備しておきたいアイテムを紹介します。

おでかけコーデ

さわやかな白色がクリーンな新年のスタートにピッタリ！

【メンズ】キャップ(4,212円)／ニット(7,452円)／パンツ(8,532円)／アウター(20,520円)／シューズ(7,884円)
【キッズ】ジャンパースカート(4,860円)／Leeカットソー(5,400円)／ブーツ(4,212円)
【レディス】ニット帽(4,320円)／ワンピース(8,532円)／アウター(17,280円)／ブーツ(7,020円)

白をベースに、ネイビーをポイントカラーに取り入れたファミリーでのリンクコーデ。軽量であたたかいダウンが人気。
※キッズの取扱いは95cm～135cm(Leeは100cm～140cm)

アーノルドパーマー タイムレス
ららぽーとEXPOCITY 3F ☎06-6170-6969

Info
三井ショッピングパーク アプリ クーポン特典
3,240円(税込)以上お買上げで500円OFF
※2019/1/5(土)～1/30(水)期間限定　※一部除外品あり

手土産

その他、フリーチョイスのギフトも可。

久世福の丹波黒豆おかき詰め合わせ(1,404円)

国産もち米でつくった丹波黒豆おかき、有明産海苔巻き、ふっくら醤油おかきの詰め合わせ。この季節だけの限定商品。※なくなり次第終了。

久世福商店
ららぽーとEXPOCITY 1F ☎06-4860-6234

ヌーヴェラネ アソートメント
(6粒入 1,728円／9粒入 2,808円／12粒入 3,888円／18粒入 5,292円)
※12/26(水)～1/15(火)の限定販売

繁栄を象徴する鯉のモチーフのチョコレートや定番チョコレートを、金と赤を基調とした華やかなパッケージに詰め合わせました。年末年始のご挨拶に、贈り物に、最適なアソートメントです。

ゴディバ
ららぽーとEXPOCITY 1F ☎06-4864-2544

おでかけアイテム

一般的な飛行機の機内持ち込み可能サイズなので、帰省や旅行などのおでかけにピッタリ！

POCKIT AIR(27,000円)

ウルトラコンパクトな折り畳みが可能な、持ち運びが便利でママに優しい人気のベビーカー。座面・背面のシートがエアスルー仕様で蒸れにくい。

DADWAY〈ダッドウェイ〉
ららぽーとEXPOCITY 3F ☎06-4860-6467

デイリーカナートイズミヤ×三井ショッピングパークカード
ららぽーとEXPOCITY店 スペシャルポイントデー

おトクな4日間

3,240円(税込・合算不可)以上お買上げいただくと、三井ショッピングパークポイントが100円(税抜)につき1ポイントたまる！！
※三井ショッピングパークカード《セゾン》も100円(税抜)につき1ポイント付与となります。

期間 ≫2018/12/28(金)～31(月)
レシート引換時間 ≫10:00～21:00 ※12/31(月)のみ19:00まで
レシート引換場所 ≫ ららぽーとEXPOCITY 1F 光の広場　ポイントカード申込受付ポスト前

ららぽーとバーゲン&冬物売りつくしマーケット
いよいよおトクにお買求めいただける時期の到来!!

ららぽーとバーゲン
期間 ≫ 2018/12/28(金)～2019/1/10(木)

詳細はコチラ

冬物売り尽くしマーケット
選りすぐりの7ショップのおトクな冬物が一堂に集結！MAX80%OFF！！
期間 ≫2019/1/18(金)～1/21(月)
時間 ≫10:00～21:00 ※最終日は20:00まで
場所 ≫ららぽーとEXPOCITY 1F 光の広場
参加店舗 ≫AZUL by mousy、AVIREX、オリヒカ、シップス、JOURNAL STANDARD relume、CECIL McBEE、Dessin

～DyDo PRESENTS ペーパークラフト～
『親子でつくろう！自動販売機教室』

ハサミやのりなどを使わず、パーツを組み立てて自分だけのオリジナル自動販売機をつくろう！みついショッピングパークキッズクラブ会員限定で参加者を募集いたしております♪

期間 ≫ 2019/1/26(土)
場所 ≫ ららぽーとEXPOCITY 3F EXPOCITY Lab

応募方法・詳細はこちらから

EXPOCITY
吹田市千里万博公園2-1

営業時間 ららぽーとEXPOCITY
10:00～21:00(物販・フードコート・サービス・その他)、11:00～22:00(EXPO KITCHEN)
※一部店舗、その他エンターテインメント施設は、施設ごとに異なる

問合せ先 06-6170-5590(代表/10:00～18:00)

年末年始の営業時間のお知らせ
- 2018/12/31(月)　10:00～19:00
  ※デイリカナートイズミヤは10:00～19:30、EXPO KITCHENは11:00～19:00、Eggs 'n Thingsは10:00～19:00となります。
- 2019/1/1(元日)～1/3(木)　9:30～21:00
  ※フードコートは10:00～21:00、EXPO KITCHENは11:00～22:00、Eggs 'n Thingsは9:00～22:00、KFCは10:30～22:00となります。

その他エンターテインメント施設の年末年始の営業時間につきましてはHPをご確認下さい。
- 2019/1/24(木)は休館日となります。

最新情報はHPをご覧ください
https://mitsui-shopping-park.com/lalaport/expocity/

EXPOCITY magazine
- 12/25号「新年を迎える準備はOK? 収納&掃除グッズBEST3」
- 1/ 3号「2019年を開運スタート! 星座別ラッキーアイテム」
- 1/22号「ルームウェア、ティー、バスグッズ 暮らしに“リラックス”をひと匙」

毎月第1・3火曜日配信中! https://expocity.comepass.jp ※タイトルは予告なく変更になる可能性がございます。

モノレールorバス ICカードを使ってご来館でおトク！

期間限定！

期間中、交通系ICカードを使って大阪モノレール・対象のバスでご来館のうえ、タッチ端末機にタッチすると、ららぽーとEXPOCITYで5,000円(税込)以上のお会計毎に使える！500円分のお買物券をプレゼント！

期間 ≫2018/12/28(金)～2019/1/10(木)
タッチ端末機設置場所 ≫
ららぽーとEXPOCITY 1F
オレンジサイド ロフト前、
グリーンサイド 無印良品前、無印良品横
お買物券有効期限 ≫ 2019/1/31(木)

EXPO Workshop
アプリ会員様限定 火曜日開催！

Mitsui Shopping Park

詳細はコチラをチェック！

1月から開催場所がららぽーとEXPOCITY 3F EXPOCITY Labに変わります！

- 1/ 8(火)「オリジナルハーバリウムボールペン」
- 1/15(火)「苔玉づくりワークショップ」
- 1/22(火)「押し花でつくるオシャレカフス」
- 1/29(火)「サドルレザーと真鍮金具で作るコンパクトキーケース」

詳細は近日公開！

1/19(土)から「EXPO土曜PREMIUM」がスタート！ワークショップや講座、イベントなどを開催予定。男性の参加も大歓迎！ご期待ください。

EXPOCITYお買得情報

EXPO KITCHEN 2F
スイーツパラダイス ファクトリー
営／11:00～22:00
☎06-4860-6453 http://www.sweets-paradise.jp/

15周年を迎えたスイパラが創業当時の価格1,000円で営業中！定番のショートケーキから季節のケーキ、ゼリーに和菓子までバリエ豊かなスイーツ約30種類がずらり。さらに厨房からアツアツが運ばれる自家製麺の生パスタやカレーなどの軽食が並ぶ。

あの「ハーゲンダッツ」とイタリアンジェラート協会認定の「イルジェラート」30種類が特典で食べ放題に

MENU
- 大人(中学生以上、50分)･･･1,000円
- 大人(ドリンクバー付、70分)･･1,204円
- 小人(4歳～小学生、ドリンクバー付)･･････････････････････ 797円
- 3歳以下･･･無料　※全て税別

特典
この記事持参で大人ドリンクバー付利用の方ハーゲンダッツ・イルジェラート食べ放題サービス(1月末まで)

ららぽーとEXPOCITY 3F　フードコート
日本橋 天丼 金子半之助〈ニホンバシ テンドン カネコハンノスケ〉
営／10:00～21:00(LO20:30)
☎06-4860-6257 http://kaneko-hannosuke.com/

写真は海老天丼(海老4尾・舞茸・南瓜・卵・獅子唐)とそばのセット。

東京日本橋に本店を構え、迫力のボリュームとお値打ち価格の天丼で多くのメディアに取りあげられた同店。新鮮な食材を高温でカラッと揚げ、高々と丼ぶりに盛られる様は、まさに豪快。秘伝の江戸前の丼たれとの相性も絶妙、香ばしさも相まってあっという間に完食できる1杯！

MENU
- 天丼+味噌椀セット ･･･980円
- 天丼+そばセット････ 1,080円
- 天丼単品･･･････････880円

※海老天丼への変更はそれぞれ+100円

特典
「EXPOCITYpressを見た」でドリンクSをサービス(1月末まで)

EXPO KITCHEN 2F
BARBARA EXPO RESTAURANT〈バルバラ エキスポ レストラン〉
営／11:00～22:00(L.O.21:00)
☎06-4860-6490

インスタ映えもバッチリな「おしゃれ美味しい」お店といえばここ！淡路島の玉ねぎや北海道のキタアカリなど素材にこだわり、フレンチ、イタリアン、スパニッシュが融合した料理の数々が人気だ。
この冬はポットパイ仕立てのシチューや煮込み料理など冬の「あったかごちそう」メニューが目白押し。木と緑に囲まれたナチュラルな店内で家族、友人で素敵なひとときを過ごそう。

MENU
- BARBARAナポリタン･･･ 880円
- 有頭海老とアボカドのカルボナーラ･･･1,280円
- ハンバーグ オニオンデミグラスソース･･ 1,150円
- BARBARAシェアセット･･ 1,980円～(2名様以上で注文可)　※全て税別

特典
「EXPOCITYpressを見た」で平日限定セットメニューご注文の方手作りプリンサービス(1月末まで)

NIFRELにふれる

Vol.33

大人の感性も刺激する、生きているミュージアム「ニフレル」。色々な目線で見たニフレルを紹介します。地域ニュースサイトCityLife NEWSからもご覧いただけます。

CityLife NEWS で検索

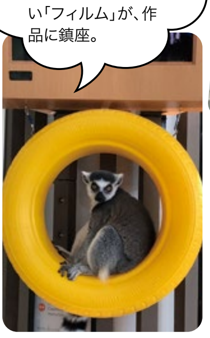
私が紹介します

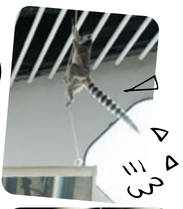
「うごきにふれる」担当キュレーター 北さん

夏から開催中の特別展示「生きものとアートにふれる展2018」。ニフレルと3組のアーティストとのコラボによりいつもとは違う特別な空間で、生きものたちがどんな表情やうごきをしているのかを、日々接しているキュレーターさんに教えてもらいました。開催は1月6日(日)までなので、見られる最後のチャンスをお見逃しなく！

生きものたちにも良い刺激のアート作品

モモイロペリカンは警戒心が強い生きものなので、最初は「何これ!?」という様子でした。はじめは戸惑いがあった他の生きものたちも、1週間ぐらいで慣れたようでした。ワオキツネザルは好奇心旺盛なので、触ったりかじってみたりと一番早く慣れ、作品に匂いをつけるマーキングや中にエサが入っていないか覗き込んだりしていました(笑)。タペストリーのひもをつたったり、アスレチック気分で自由に遊んでいます。日常と違うことがあると、はじめは驚いた様子をみせますが、これが良い刺激となり多様性が生まれ、生きものたちの生活が豊かになります。生きものたちが特に活発にうごく姿が見られる、開館後すぐか夕方以降がおすすめです。ぜひ、アート作品と生きものたちとの関係性を観察してみてください。





ロープをよじ登ったり、タペストリーをつついたり、それぞれ自由に遊ぶ姿が見られます。

春の七草エンリッチメント

無病息災を願ってカピバラやワオキツネザルに「春の七草」を与えます。

日時 »1/5(土)〜7(月) 15:00〜※完食次第終了

場所 »2Fうごきにふれる

ナイトツアー「夜にふれる」

薄暗い夜のニフレルを、キュレーターと一緒に懐中電灯を持ってめぐるツアー。

日時 »1/19・26、2/2・9・16・23(いずれも土曜)
※1/26と2/9はニフレルパス会員限定日

定員 »1回15名

参加費 »1,500円(アイマスク付き) ※別途入館料が必要

事前申込制(詳細はHPにて)

NIFREL〈ニフレル〉

吹田市千里万博公園2-1 EXPOCITY内
営／10時〜20時　年中無休
※12/31は10時〜19時
1/1〜3は9時半〜20時
(いずれも最終入館は閉館の1時間前まで)
※1/24(木)は休館
入館料／
大人(高校生／16歳以上)1,900円
子ども(小・中学生)1,000円
幼児(3歳以上)600円
0570-022060 (ナビダイヤル)

販売は1/6(日)まで！

2018年度版パスポート販売終了間近！

販売期間 » 2019年1月6日まで販売
有効期間 » 2019年3月31日まで
販売場所 » チケット販売窓口とニフレルHPにて販売

	平日限定パスポート	通年型パスポート
大人(高校生/16歳以上)	3,700円	5,600円
こども(小・中学生)	1,900円	2,900円
幼児(3歳以上)	1,100円	1,700円

GAMBA NEWS

北摂のJリーグクラブ ガンバ大阪を応援しよう！

ガンバ通信

取材協力／ガンバ大阪　取材・文／CityLife編集部 吉見梨恵

11/24(土)ホーム最終節終了後セレモニーを行い、ファン・サポータに1年間の応援を感謝した。

降格圏から破竹の9連勝追い上げ 9位でフィニッシュ ドラマチックな2018シーズン終了

シーズン後半、怒涛の追い上げを見せたガンバ。一時は降格圏だったがチームは覚醒した。なんといっても、宮本恒靖監督の手腕によるものだろう。11月24日のV・ファーレン長崎戦で、クラブ記録に並ぶ9連勝を果たし、歓喜に沸いてホーム最終節を締めくくることができた。試合後のセレモニーで宮本監督が今シーズンを振り返った。

7月末に監督に就任してからここまで苦労もあったといい、この9連勝までたどりついた要因は3つあるという。1つ目は選手がしっかりトレーニングしたということ。「いろんな敗戦の分析をして、足りないところを厳しいトレーニングでしっかりと向き合ってやってくれた」と、選手をねぎらった。2つ目は一体感。「厳しい中、選手やスタッフ、クラブ、サポーターのみなさんが一つの方向を向いて戦ったから、こういう結果につながっていると思います。本当にありがたく思っています」。最後はスタジアムの圧力。第28節のホームでのサンフレッチェ広島戦で、敵将・城福監督からの「スタジアムの圧を感じて何も出来無かった」との会話にふれ、「そういった後押しを受けて、負けない試合、いつでも勝てるような試合をこのスタジアムでやっていきたい」と話し、サポーターの声援が大きな力になったことに感謝した。

2019シーズンのJ1リーグの開幕は2月22日(金)と発表されている。来シーズンもぜひスタジアムでアツい声援を贈り、みんなで一体となって“圧”を生み出そう！

11/24(土)ホーム最終節で記念すべきJ1初ゴールを決めたMF中村敬斗選手(18)。このゴールが決勝弾となり、ヒーローインタビューを受け、喜びを噛み締めた。

今シーズンを振り返り、サポーターに挨拶をする宮本恒靖監督。

ゲームキャプテンDF5・三浦選手の挨拶
「今シーズン、応援ありがとうございました。前半戦はなかなか勝てずに悔しい思いをしましたし、サポーターのみなさんと同じように苦しく悔しい思いをしました。後半戦は監督がツネさんに代わってから連勝することができて、また強いガンバを取り戻せたと思うので、来シーズンはタイトルを獲れるようにまたがんばっていきたいと思います」

ホーム勝利時に行う「ガンバクラップ」を全員で行い締めくくった。

セレモニーの合間、ガンバボーイに絡むGK・東口選手。どうやらベンチコートの袖丈について話しているもよう。

チームMVPに輝き、まわりの選手やサポーターから祝福を受けて一礼するファン・ウィジョ選手。

FW11ファン・ウィジョ選手が、年間を通じて活躍した選手に贈られる「ミスター・ガンバ 黄金の脚賞」を受賞！

2019ガンバ大阪オフィシャルファンクラブ & 年間パス募集中！！！

ガンバ大阪では2019シーズンファンクラブ会員を募集しております。ファンクラブではガンバ大阪が大好きな皆様の観戦スタイルに合わせた5種類のコースがございます。2/3(日)までに入会されると開幕戦までにファンクラブ特典が届きます！！中学3年生以下のお子様には大容量リュックサックや2試合分の招待特典が貰えるジュニア会員(年会費1,500円)をオススメしております。ファンクラブに入会して、ガンバ大阪を応援しよう！

※年会費は税込です

▲タオルマフラー

▶ジュニア会員特典のオリジナルリュック

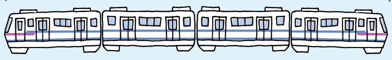
さらに

1/11(金)11:00〜年間パス2次受付を開始！！ファンクラブに入会したけど年間パスを購入するか迷われている方、15試合以上スタジアムでの観戦を予定されている方は今がチャンスです！！

申込期間 »
ファンクラブのみ：2019/9/16(月・祝) 締切
年間パス(指定席)：2019/1/11(金) 〜2/3(日) 締切
年間パス(自由席)：2019/1/11(金) 〜2/12(火) 締切

詳細はガンバ大阪ファンクラブオフィシャルサイトをチェック！
http://www2.gamba-osaka.net/fanclub/index.html

大阪モノレールからのお知らせ



“モノレール沿線ぶらり1dayチケット”

ファミリーでのお出かけにお得です!!

大阪モノレールでは、毎月第3土曜日にご利用いただけるお得な乗車券を発売します(前売りのみ)。

有効区間 » モノレール全線乗り降り自由
発売金額 » 大人600円、小児200円 (大人1枚につき小児2枚まで購入可能)
発売場所 » 大阪モノレール各駅改札窓口
有効日 » 1月は 1/19(土)
発売期間 » 1/12(土)〜18(金)

EXPOCITY、ニフレル等、提携施設での当チケット提示でお得な特典もあります。

詳しくはHPから http://www.osaka-monorail.co.jp/

●アニマルワールド料金表(税込)

大人(中学生以上)	1,000円
子ども(小学生以下)	600円

※3歳以下無料

みんなでアニマルワールドへ行こう！

MARUMIE PLAZA マルミエ プラザ
営業時間／10:00〜18:00 (最終入館16:00)
TEL:06-6155-7299

ABC HOUSING

住まいの新春祭

イベント開催 / 11:00～17:00
※イベント・先着プレゼントへの参加チケットは10:00～配布、1世帯1名様限りとなります。

めでたや祝い餅つき
1/5 土
①12:00～
②15:00～
振るまい餅 各回100名様

賑やかな掛け声と口上で新年のスタートを祝います!

新春親子ミュージカル 劇団四季出身「かぷりっちょ」
劇団四季出身の俳優達が贈るディズニーミュージカルの名曲を朗読音楽劇スタイルで。

1/6 日
①11:30～
②14:00～

ピングーコンサート
NHK Eテレでも放送中!歌って踊って元気いっぱいに楽しめるステージです。

1/12 土
①11:30～　②14:30～
©2018 The Pygos Group

グルメサーカス ファミリー肉祭り
1/12 土 13 日 14 月・祝
各日先着400組様に500円分のイベントチケットをプレゼント!

3日間限定!各店の美味しいビーフメニューをお召し上がりいただけるイベントを開催します!

キッズお年玉抽選会
合計35組様　小学生以下限定
1/12 土 13 日 14 月・祝 19 土 20 日

A賞 2組様 さけべ!トントンボイス相撲
B賞 5組様 地球まるごとすごろく
ほか

さかなクンのギョギョッ!とおさかな教室
おさかなクイズでたのしく学んで、キミもおさかな博士になろう♪
1/13 日
①11:30～
②14:00～

アンケートにお答えいただいた方を対象に「カレンダー」が当たる抽選会を実施(当選10組様/15:00まで)
©2019 ANAN AND Tm.

プラレールトーマス あそぼう!つなごう!ステーション
1/13 日
300組様
つみにをいれよう!
プレイランドコーナー
プラレールトーマスふわふわ
ジオラマコーナー

© TOMY 「プラレール」は株式会社タカラトミーの登録商標です。
© 2018 Gullane (Thomas) Limited.

日本初!学べる動物塾
日本初の教育に特化した移動型動物園。専門家による詳しいガイドや講習タイムもご用意。

1/14 月・祝
①11:00～
②14:00～

※イベントチケットをお持ちの方は、記念撮影もお楽しみいただけます。※人と動物、両方に優しい楽しく学べる動物園です。触ることを重視した「ふれあい動物園」ではありません。
動物取扱業者標識:ZOO TIME/石川県能美市松が丘5-23/展示/第216E011号/H28.10.1～H33.9.30/藤井匠也

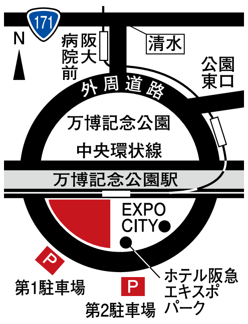
ふれあい動物園
1/19 土
かわいい動物や生き物たちが大集合!

※動物の種類は変更になることがあります
動物取扱業登録:有限会社ふれあいの里動物村/大阪府茨木市泉原572-1/展示/大阪府登録第79-5号/H28.6.13～H33.6.12/斉藤勝

すかんぽファミリーミニLIVE
楽しいあそびうたやダンスが大好評、現役保育士ユニットが登場します!ご家族みんなでお楽しみください。
1/20 日
①11:00～
②14:00～

黒潮市場 初春まぐろ解体ショー
1/20 日
12:00～
迫力満点の解体ショーの後は、新鮮なお寿司を堪能いただけます。
200組様(1組2貫)

*「住まいのアンケート」はABCハウジング並びに当会場の出展住宅会社からお客様に対し、住宅購入・暮らしに関する情報等をご案内する目的で取得し利用します。1世帯1名様限り、期間中1回限りとさせていただきます。20歳未満の方はご遠慮ください。※催し物については一部、「住まいのアンケート」にご協力いただいた方が対象です。当日の状況により、内容の変更(または中止)や予定時間前に終了する場合もあります。詳しくは住宅公園受付までお問合せください。※各イベントへの参加は、1世帯1名様限り。なくなり次第終了させていただきます。※掲載写真はいずれもイメージです。



千里住宅公園
大阪モノレール「万博記念公園」駅からすぐ

車でお越しの方は
●万博記念公園外周道路沿い
電車でお越しの方は
●大阪モノレール「万博記念公園」駅下車すぐ

TEL 06-6876-1521

○専用駐車場有り　○開場時間／10:00～18:00
○住宅公園受付は毎週水曜日定休日(祝日は営業)
※水曜日営業のモデルホームもあります。各メーカーへ直接お尋ねください。
主催：朝日放送グループホールディングス　ABC開発　朝日新聞社

他にも楽しいイベントが盛りだくさん! イベント&キャンペーンの詳しい情報はホームページで ABCハウジング で検索!

ご来場プレゼント
1/2 水 → 31 木
※水曜日を除く(1/2は営業)

期間中、住宅公園受付で「住まいのアンケート*」にお答えください。モデルホームご見学後、ご覧の賞品をプレゼントします。

ココット鍋
レンジやオーブンで使える、ココット鍋を2個セットでプレゼント。
2個セット
※写真はイメージです。
※食材その他の備品は含みません。

プレゼント 引換券
1/2 水 → 31 木
※水曜日を除く(1/2は営業)

さらに、この引換券をご持参のうえ「住まいのアンケート*」にお答えいただいた方にステキなプレゼントを差し上げます。

陶製スプーン 2本セット

※写真はイメージです。※全5色のうちいずれか1セット。カラーは選べません。
※賞品は予告なく変更される場合があります。※賞品は他の情報誌の賞品と重複して受け取ることはできません。※千里住宅公園のみ有効。 CL

北摂イベント

EVENT

コンサート　ギャラリー　催し　ミュージアム　講座・講演

あなたの街の情報をお待ちしております!

掲載無料

メール play@citylife-new.com

※応募・掲載希望月の前月8日まで
（以降も受付の場合あり）
※掲載の場合のみ、編集部から連絡いたします。

健康長寿フォーラム in 箕面

▶ **1/19(土)**
9時半〜16時半

道上洋三氏を迎えた健康長寿に関する講演や認知症体験（要申込）のほか、食や運動、各種測定、薬剤師など専門的な健康相談など、健康のヒントになるブースを多く設置する。

■箕面市立メイプルホール　大ホール、小ホール、リハーサル室、ロビーなど（箕面市箕面5-11-23）■無料■問:箕面市健康福祉部高齢福祉室TEL072-727-9521・FAX072-727-3539

吹田市吹奏楽団 第69回定期演奏会

▶ **1/19(土)**
17時開演　※開場16時半

曲目:「魔笛」序曲、トゥーランドット 他

■豊中市文化芸術センター　中ホール(アクア文化ホール 豊中市曽根東町3-7-2)■入場無料■問:吹田市吹奏楽団事務局TEL080-3837-6489（18時〜21時）■吹田市吹奏楽団HP:http://www.geocities.jp/suitawind/

第28回 みのおてならい 貝雛づくり 体験会

▶ **1/19(土)**
13時半〜15時半

岩手県花巻市から講師を迎えて、無病息災の願いを込めた貝雛づくり。お茶をいただきながら愉しく手づくりする。

■箕面市中央生涯学習センター2階「講義室」(箕面市箕面5-11-23)■参加費:1,300円(材料費、お茶菓子代含)※材料費以外の参加費を岩手県の震災孤児に対する「いわての学び希望基金」に寄附する。■定員:15名先着順■持物:はさみ■問・申込:みのおてならい事務局:TEL/FAX 050-3488-1543・E-mail minohjuku@gmail.com

冬季企画展 関西大学とアーティストのミュオグラフィアート展 先端科学をアートで表現

▶ **〜1/12(土)**
10時〜16時
日・祝、12/26〜1/5休館

ミュオグラフィとは火山やピラミッド、古墳などを透視できる現代物理学を応用した最新技術。日本だけでなく欧米の先進国でも注目。展示会では、学内外の研究者や芸術家、学生たちの力も借りて、ミュオグラフィアートを盛り上げる。

■関西大学博物館特別展示室（吹田市山手町3-3-35）■入館料:無料■問:関西大学博物館TEL06-6368-1171

みのおSpecial Cinema 「空飛ぶタイヤ」（UDCast音声ガイド対応）

©2018「空飛ぶタイヤ」製作委員会

▶ **1/31(木)**
①10時半〜　②14時〜　③19時〜

監督:本木克英
出演:長瀬智也、ディーン・フジオカ、高橋一生 他（2018年公開作品／120分）

■箕面市立メイプルホール　大ホール（箕面市箕面5-11-23）■料金:前売一般800円（会員700円）中学生以下700円・当日一般1,000円（会員900円）中学生以下800円※全自由席■問:（公財）箕面市メイプル文化財団TEL072-721-2123

第2回 岸部市民センター 文化祭

▶ **1/27(日)**
10時〜17時半　※12時〜13時は休憩

岸部市民センターで活動している団体・サークルの実績発表会。コーラス・オカリナ演奏・フラダンス・ギター演奏・社交ダンス・オーケストラ・落語・自彊術体操・詩舞・吟詠歌謡・キッズダンスが出演。

■吹田市立岸部市民センター（吹田市岸部南1-4-8）■無料■問:TEL06-6317-1293

新春に古典藝能を愉しむ一日

▶ **1/26(土)**
14時〜16時

演目:狂言　蝸牛、フルートの演奏と能舞　他
出演:安東 伸元安東 元・安東 睦郎・
山田 師久・山村 有佳里(フルート、ピッコロ、アシライ[狂言])
井上 放雲(チェロ)

■吹田歴史文化まちづくりセンター浜屋敷　土間（吹田市南高浜町6-21）■料金:一般1,000円・中学生以下800円■定員:80名（自由席）※会場の温度が低いため、ひざ掛けなど要■申込方法:1/5〜から電話か直接浜屋敷へ■問・申:TEL06-4860-9731・FAX06-4860-9725

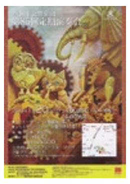
未来医療フォーラム 〜大阪大学医学部附属病院の取り組み〜

▶ **1/20(日)**
13時半〜15時半

未来の医療の実現に向けて、大阪大学医学部附属病院で取り組んでいる臨床研究や再生医療の話をやさしくわかりやすく講演。

■ハービスOSAKA ハービスHALL 小ホール(大阪市北区梅田2-5-25ハービスOSAKA B2F)■無料■定員:200名※1/8まで申込受付だが定員となり次第締切■申込方法:Web、メール、FAX、郵送■申・問:FAX06-6210-8279・E-mail m.forum@dmi.med.osaka-u.ac.jp

吹田市交響楽団 第85回定期演奏会



▶ **1/20(日)**
14時開演
※開場13時半

曲目:ベートーヴェン／交響曲第1番
ショスタコーヴィチ／交響曲第10番
指揮:米山　信・新谷　武

■立命館いばらきフューチャープラザ2階グランドホール（茨木市岩倉町2-150）■入場料:吹響友の会500円・当日600円■問:吹田市交響楽団TEL:06-6876-0625（安部22時まで）・mail suitaso@gmail.com
■吹響HP:http://www.suitaso.org/

From CityLife

さばEXPO初開催レポート

2018年11月30日〜12月2日に開催した、さばEXPOのイベントについて紹介します。

さばEXPOはラーメンEXPO2018の第1幕と同時同場所（万博公園お祭り広場）で開催しました。このイベントは「日本さば文化協会」の協力のもと、さまざまな鯖料理を味わっていただき、鯖の魅力を多くの方に伝えることが目的です。イベント出店内容は「松前風とろ鯖寿司」「さば串」「さば船場汁」など8種類で、「さばカレーうどん」など珍しい鯖料理も登場しました。

イベント当日は開催すると同時に「とろ鯖寿司」などに長蛇の列ができ、予想以上の売れゆきに、店主は食材の調達に走るなどの一幕もあるほど人気を博しました。結果として3日間とも売切れ店が発生し、大盛況のうちに終了することができました。日本さば文化協会会長の右田さんは「来年には全国各地のさば料理店を集結させ、さらに盛り上げたい」と意気込みを語ってくれました。2019年もこの「さばEXPO」の開催に向け、準備していきたいと思います。

日本さば文化協会（J-SABA）代表理事　右田 孝宣さん
「"今年の一皿に"さばが選ばれました。ずっと、さばを愛しさばの魅力を伝えてきたサバ博士としても感無量です。さばEXPOは、J-SABAにとっても初めての企画でしたが、来場者のみなさんの反響をみて、みなさんの「さばが好き」を実感しました。これからもさばのある生活、そしてそこから生まれる文化を発信していきたいと思います」。

国産真鯖を炭火で直火焼き

肉厚の鯖が香ばしく味わえる。

3日間で4万5千人が来場し、多くの人で賑わいました。

鯖やの人気NO.1メニュー

脂ののったとろさばは口の中でとろける食感。

J-SABA
Japan Saba Association of Bunka Activities

日本さば文化協会（J-SABA）とは

日本さば文化協会（J-SABA）は「あなたのおサバに、いつでもさばを！」をコンセプトに活動。さばに関わる人みんなが、もっと幸せになれるよう、産地に伝わる美味しいさばの食べ方や楽しみ方、知られざる健康効果や産業としての可能性まで、さばの素晴らしさ（サバらしさ）を、あらゆる角度から探り、広め、盛り上げ、そして子どもたち、そのまた子どもたちにも伝えていく活動を行う団体です。近日にはJ-SABAのホームページも公開予定です。

http://j-saba.org

自分にも地球にも
やさしいライフスタイル、
それがロハス

芝生がまぶしい万博公園「東の広場」のやわらかな陽ざしの中、
ロハスフェスタでしか手に入らないアンティーク雑貨や家具、
手作りのぬくもりあふれる小物やアクセサリー。
こだわり食材のフード、子どもたちが元気に走り回る広場。
この場所だからこそつながる人々。
きっと新しい出会いがたくさんあるはず。
みんながいろんな楽しみ方をココロゆくまで満喫できる。
そんな、ゆったりとしたロハスな時間を
みどりと春の爽やかな風の中で
過ごしましょ!

開催決定!

2019 Spring

City Life

ロハスフェスタ® 万博

1st. 2019.4/26 fri.・27 sat.・28 sun.　2nd. 4/29 mon.・30 tue.・5/1 wed.

万博記念公園・東の広場 [大阪府吹田市]

9:30 〜 16:30 入場16:00まで

[主催]ロハスフェスタ事務局/シティライフ

[会費] 350円[小学生以下無料]
※別途公園入園料が必要
※障がい者手帳をお持ちの方ご本人と介助者1名無料
※イベントの内容は予告なく変更になる場合がございます

出展者募集中

現在、出展者を募集中です!心地よい春の気候と自然あふれる公園で、たくさんの笑顔に出会ってみませんか?

詳しくは公式ホームページにて
http://event.lohasfesta.jp/

マイ食器をご持参ください

ごみゼロを目指すために、「マイ食器」の持参をお願いしています。お食事の際、マイ食器をお持ちでない方は、リユース食器［100円（税込）］をご購入ください。

紙袋をご持参ください

会場内でレジ袋を削減するための取り組みの一環で、リサイクル紙袋としてマイバッグをお忘れの方に活用していただきます。どんな大きさでも、何枚でも結構です。紙袋の輪にご協力ください。

ロハスフェスタ 検索　LOHASFESTA　LOHAS_FESTA　ロハスフェスタ　ロハスフェスタ 大阪事務局（シティライフNEW内）〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23 Tel.06-6338-0641

今年こそ 自分磨きStart! 目指すのはこんな私!

“なりたい自分”に導いてくれる美サロン 2019

新年は「今年こそ痩せたい」などと、目標を新たにする人が多いと思いますが、
その目標に向かって漠然と進んでも結果は思うようにはいかないものです。
今年こそ現実的な美容目標をたてて、美のプロになりたい自分へと導いてもらう行動を起こしてみませんか?

小顔&若返りに高い評価、たるみ・しわ・ほうれい線がスッキリ 田中宥久子 考案『造顔マッサージ®』正規継承サロン

たるんでいく頬、深くなるしわやほうれい線…。年を重ねると、だれしも「10年前に戻れたら」と思うはず。そんな大人女性に試してほしいのが、グランモアの「造顔マッサージ®」。たった一度でたるみ・むくみ・しわ・ほうれい線がスッキリ、小顔&若返りをもたらしてくれると、数々のメディアでも抜群の評価。これは、世界的に著名な田中宥久子先生が開発したもので、その正規継承サロンがグランモア。先生から受け継ぐ熟練のオールハンドによって、ストレスや首・肩のコリ、噛みグセなどで硬くなり、血流やリンパが滞りがちな顔の各部位に働きかけて、たるみ・むくみを改善へ。それも、皮膚表面だけでなく、筋肉にまで、“ぐぐっ”“ぎゅっー”“じわっー”と「イタ気持ちいい〜」圧を加えて、顔に溜った老廃物や脂肪をしっかりと押し流す。座ってお手入れすることで、血流も3倍アップして、代謝が落ちる冬でも理想のフェイスラインに!今年こそ、キュッと引き締まった小顔を手に入れて!

確かな成果と即効性でリピーターが絶えない同サロンのイチオシメニュー。大好評につき、1ヶ月前の予約がオススメ。

私たちがこんな風に導きます

独自の手技で若々しく、肌質改善&小顔 大満足の30分をぜひ体感して。

造顔マッサージ®(30分) シティライフ限定価格 3,240円 (1月末まで)

肌のハリ感や弾力がアップして、ストレスや肩・首のコリ、目やあごの疲れも同時にスッキリ!「この充実感は、グランモアでしか体験できない」と高い支持を得ている。肌の悩み、任せてみて。

1 施術効果を上げるため、クレンジングでしっかり汚れをオフ。肌の状態をリセットする。

2 大きなポイントが座って行うことで、血流やリンパの流れが3倍アップ!溜まった脂肪や老廃物がほうれい線の原因だとか。

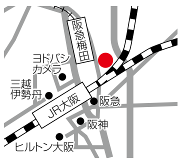
3 圧を加えて、潰した脂肪や老廃物をギュ〜っとリンパに流す。「イタ気持ちいい」感覚があるほど、脂肪や老廃物が溜まっているそう。目元や口元、輪郭がどんどん引き上がるのを実感し、一回り小さくなったフェイスラインに感激!

4 皮膚表面ばかりか筋肉まで念入りに刺激。肌の内側から活性化させて透明感・ハリのある素肌へ。肌質が変わっていくのを体感。

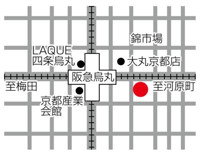
5 オリジナルの化粧品で、しっかり保湿。潤い肌の小顔美人の完成!

GranMore〈グランモア〉 営/11時〜20時 http://www.granmore.co.jp グランモア で検索

梅田店
フリーコール 0120-068-345
大阪市北区茶屋町1-27
ABC-MART梅田ビル7F
JR「大阪」駅より徒歩6分、
阪急「梅田」駅より徒歩1分

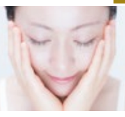


エッセンスプラス京都店
フリーコール 0120-936-371
京都市下京区四条通堺町
西入立売中之町92
Aoki Bldg 6F
阪急京都線「烏丸」駅、
地下鉄烏丸線「四条」駅の
15番出口から徒歩5分



田中宥久子 考案『造顔マッサージ®』の結果はこちらをチェック!

シティライフ福袋特典
ホームケア商品 くすみ改善ハリツヤUP マスクレプゼント!

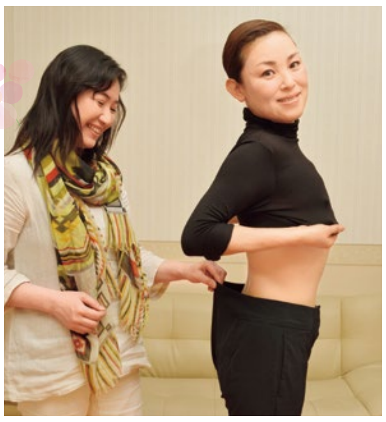


乾燥でクスミやすいこの時期におすすめのホットマスク。血色がよくなり、くすみの改善に!何度も繰り返し使うことができ、透明感のある明るいお肌をご自宅でも!
(1月末まで)

特 典
「シティライフを見た」で
造顔マッサージ®体験 初回限定 30分コース
……5,400円→3,240円(シティライフ限定価格)
※上記のコース体験で「ホームケア商品 くすみ改善ハリツヤUPマスク」をプレゼント!
※造顔マッサージ®とはオールハンドで行う「小顔トリートメント」のことです。(商標登録取得済)
※カード支払可
(要予約・新規の方のみ・1月末まで)

瞬時に変化、眺めたくなるほどの持続力 他力本願で綺麗になって周りに褒められる

「数年前に着ていた服が似合わなくなった」と感じたら要注意!40代以降一気に加速する老化。顔の筋肉が緩んでフェイスラインがもたついてきたり、まぶたも下がって目が小さくなる。そして同じだけ食べているはずなのに太るいっぽう、おなかはもちろん背中や肩にも脂肪がつき始める。そんな大人の世代に適切な方法で結果を出してくれる同サロン。多数のメニューからその人その年代に合うものを選ぶので無駄なく理想に近づける。「周りから、キレイになった!と言ってもらえるんです」と喜ぶゲストも太鼓判の美メニューで今年は自信が持てる自分になろう。



若い時と同じ方法ではいい結果がでないそう。的確な方法と正しい時期にメンテナンスをすることでいつまでも若く保てる事を、オーナーが自身の体で証明している。

私たちがこんな風に導きます

BODY

ジャケットが様になるボディラインで年齢より若く見える体を創ります! by 米田さん

(左)脂肪を燃焼させる働きを持つ「褐色脂肪細胞」に熱を加えて活性化させ、奥深い脂肪にも高い効果を発揮。セルライトを柔らかくして老廃物と一緒に流すので確実にサイズダウンが叶う。持続性にも優れ、続けるごとにリバウンドしにくくなる体質に。
(右)スマホを毎日使うことで背中や肩、首まで太くなってしまうので、若いのに体型が老けてしまっている人も多いそう。無駄な贅肉や、滞りによるセルライト太りを脂肪溶解!自己流でどうにもならないぽっこりお腹と背中から肩のラインもお任せ。

FACIAL

頬がふっくら。ぱっちり目元。透明感あふれる印象で見た目年齢を変えます。 by オーナー稲田さん

やってる途中からパーツの位置が変わる!

◆ 光フェイシャル
年齢とともに鈍くなる細胞を働かせるので、フォトを始めたその時から老化を食い止める!リピーターが多い理由は、直後の透明感とハリツヤに感激し、それが4週間後まで持続すること。

◆ 小顔リフトアップフェイシャル
手で持ち上げたパーツの位置をそのままキープしているかのような引き上げ感。まぶた・頬・あごのたるみが面白いほど上がって持続。

シティライフ福袋特典
- 新規フェイシャル施術体験の方
  年齢をごまかせない[首]orネイル映えするふっくら白い[手]サービス
- ボディ新規施術体験の方
  ぽっこりお腹撃退!コースをサービス

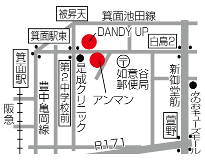
(1月末まで)

トータルビューティサロン サロン・ド・アンマン

美容情報をチェック!

箕面市如意谷1-6-4
営/10時〜20時
予約制 無休 P有り
072-722-2411

ダンディアップ
072-725-3660



特 典 「シティライフを見た」で
<ボディ>
- 太もも腰回りスッキリコース …… 3,000円
- 二の腕、脇肉スッキリコース …… 3,000円
- 美尻美脚コース …… 3,000円

<フェイシャル>
- 光フェイシャル(シミがポロっと落ちる感激!) …… 3,000円
- 小顔リフトアップフェイシャル(顔全体のリフティングケアで“上がる”が続く) 3,000円
- リアルリフトフェイシャル(小顔リフトアップフェイシャル+光フェイシャル) 8,000円

<メンズ>
- ダンディアップ無痛ひげ脱毛、おなか痩せ …… 各5,000円

※税別価格(1月末まで、要予約、新規の方のみ)

1

2

3

1.身体を芯から温め大量発汗。その効果はなんとフルマラソン完走に匹敵する1800カロリー消費!頭、デコルテ、背中、二の腕を40分間デトックスマッサージで代謝UP!
2.ストレッチで呼吸を整えながら骨格調整。
3.2018年ダイエットコンテスト全国大会準グランプリ獲得。創業37年の実績がある信頼店にぜひお任せを。

私たちがこんな風に導きます

「痩せる」と「体質改善」
どちらも叶えて若い頃の
身体に近づけます!

by 日笠さん

毒素を出して痩せ体質に寝ているだけのお任せダイエット

発汗とゲルマニウムの働きで新陳代謝を上げて、血行促進・冷え性改善・体内に溜まった毒素の排出にも効果的。40分間ファットレスマットに入りながら、首筋、ヘッド、デコルテ、背中、二の腕を入念にトリートメントをして脂肪と老廃物をじゃんじゃん流す!その後プロによるストレッチで骨盤を正しい位置に戻し、筋肉を調整するので、肩こり・腰痛なども改善。施術後は身体が軽くなってゲストから「寝てただけなのにこんなに楽になるなんて」と喜ばれ、サイズダウンも叶うスタッフの技が光るメニュー。

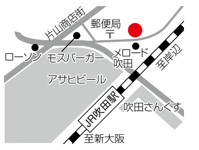
90日間で卒業ダイエットがモットーの同店。痩身モンスター施術で2ヵ月半-13.5kgに成功したゲストも。左写真はキャビリポスリムで2ヵ月-11kgに成功!

特典
「シティライフを見た」で、読者限定価格
● 極温ゲルマ デトックスダイエット(90分) ………… 通常12,960円→2,980円
● 痩身モンスター全身(70分) 通常35,000円→5,000円
● キャビリポスリム(150分) 通常35,640円→3,000円
(1月末まで・要予約・初回限定)

ダイエット専門サロン ファニービー

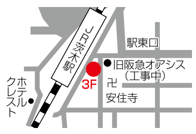
http://www.funny-bee.jp/
ゲストの喜びの声はHPに掲載!

■ 吹田店
06-6386-0013
吹田市片山町1-6-23
グランロゼビル2F
JR吹田駅東出口から徒歩1分
営/月曜～金曜11時～20時
土曜・祝日10時～18時
日曜定休 Pあり



■ 高槻店
072-672-5520

■ 茨木本店
072-645-1107
茨木市西中条町1-1
ハタセVIビル3F
JR茨木駅から徒歩1分
営/月曜～金曜11時～20時
土曜・祝日10時～18時
日曜定休 Pあり



1

2

3

1.初回からムダな時間を省き施術に時間をしっかり割いて結果にこだわってくれる。セルライトはメディセルで分解、除去。2.筋膜の癒着をはがし、肩こり腰痛にも効果あり。3.お子さまのお預かりもOK。

ヘルシースリムJuu 〈十全美容整体院併設〉

吹田市五月が丘北1-15
ベストレジデンス南千里4F
(亥子谷バス停降りてすぐ)
営/10時～20時
(受付19時まで)
※完全予約制 日祝定休
ヘルシースリムJuu で検索
06-6816-7897

私たちがこんな風に導きます

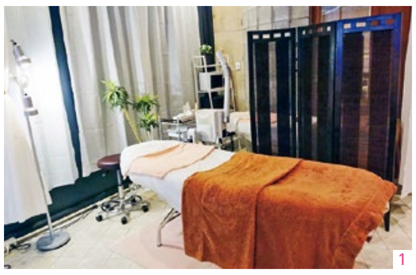
本気痩せで美ボディへ
リンパの流れとむくみも
改善します

by 店長

体重ダウン&セルライトケア 整体×エステで代謝アップも

ただ体重を減らすのではなく、根本から痩せ体質と美ボディへと導く結果重視の施術で、幅広い世代に評判。一人ひとりに合わせた内容でセルライトを落として姿勢も改善へ。理想の体重・体型を目ざすなら、リバウンド対策も安心のお得な6か月コースを。毎月、施術回数が変更可能。ムリなく通えて好評!

特典 「シティライフを見た」で、
● くびれウエストコース……………21,600円(4回)
● 美脚・ヒップアップコース…………31,200円(4回)
● 全身コース……………………38,400円(4回)
● 1回体験(上半身or下半身) ……………3,900円
(1月末まで・要予約・新規以外も可)



1

2

3

1.清潔感がありゆったりリラックスできる店内で心もリフレッシュ。
2.デコルテから顔全体を美肌マッサージ。フェイスラインがすっきりするのを体感できる。
3.肌の汚れを吸引、自宅ケアでは落ちないような毛穴に詰まった皮脂もスッキリ。リンパの流れも促されむくみも改善へ。

私たちがこんな風に導きます

艶めくようなハリ感と
ぷるっとした潤いを感じる
お肌に導きます

by スタッフ

濃密でていねいな贅沢時間を50分2,160円で叶える感動肌

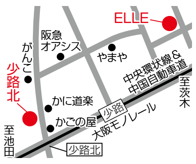
寒さも厳しくなり、気温や湿度の変化で乾燥がすすむこの時期。深田恭子さんのCMでもおなじみ、熟練のプロによる本格的な施術にもかかわらず良心的価格のケアを試してみて。11ものステップで、セルフケアでは落とせない毛穴の汚れや黒ずみも改善し、潤いを与えてくれる。さらにデコルテのケアもうれしいポイント。

メナードフェイシャルサロン少路北

豊中市桜の町6-10-3 3階 Pあり
06-6868-9466(担当:大喜多)

メナードフェイシャルサロンELLE

豊中市緑丘1-28-8 Pあり
06-6854-8638(担当:中島)
営/9時～19時
不定休(時間外要相談)



特典 「シティライフを見た」で、
● フェイシャルエステ
スタンダードコース50分(イルネージュ使用)
6,480円+ハーブピーリング(10分)1,080円
通常ビジター価格7,560円
→初回お試し2,160円
(1月末まで・完全予約制・他券併用不可)

カウンセリング無料
すべすべお肌をめざしている方、まずはご相談を!

特別限定キャンペーン

シティライフ読者限定
Aコース ひざ下(ひざ含む)、ひじ下、ワキ、鼻下 各12回コース
キャンペーン価格 160,000円

シティライフ読者限定
顔&全身12回脱毛コース(VIO別)
キャンペーン価格 300,000円

※1月末までにご予約の方、この記事持参の方

施術メニュー

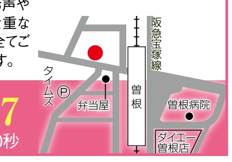
ワキ	4回	¥8,800
鼻下	4回	¥8,800
Vライン	12回	¥30,000
ひじ下	12回	¥60,000
ひざ下	12回	¥78,000

※12回コースは5年間、4回コースは1年間回数保証 ※料金は税別価格 ※勧誘もなく明記料金以外一切不要

当店ではハイパースキン脱毛を導入しています。
ハイパースキン脱毛は1回の施術で脱毛効果を実感できます。また美肌効果も非常に高いため自己処理不要になると同時に、気になる毛穴や色素沈着などもキレイにケアされ見違えるようなツルすべ素肌を手に入れることができます。

インスタグラム始めました
bbb_datsumo
キッズモデルも多く来店!要チェック

脱毛ブログ
実際に通われているお客様の生のお声や脱毛ビフォアアフターの画像など貴重な内容のブログです。※ブログ記事は全てご本人様の許可を得て掲載しております。



安心のドクターサポート認定サロン 脱毛専門 BBB豊中店 【要予約】06-6858-0817
営業時間/10:00～19:00 定休日/毎週火曜、第2・第4水曜 阪急「曽根」駅改札でて左へ30秒

From CityLife

CityLife 読者モデル募集中

情報紙CityLifeでは、グルメ・美容・レジャーなど読者モデルとして実際に体験していただける方を募集しています。ご応募お待ちしております。

応募方法
下記URLかQRコードよりエントリーください。
※ご依頼の際は編集部より改めて連絡いたします。
https://goo.gl/WE7u31

いま! シティライフをご覧のみなさま!

しわ・たるみを速攻ケア! 930円税込から実感できます

江坂下肢静脈瘤クリニック
東京中央美容外科
院長 小野眞

人気NO.1
若返り注射 ヒアルロン酸 or ボトックス
4箇所から選べる

初回 各930円 税込 1箇所あたり

人気NO.2
レーザータイトニング

初回 2,890円 税込 1回

東京中央美容外科の しわ・たるみ治療の 5大特長

- 効果を実感 気になる部分のお肌の内部に直接注入するので効果を実感いただきやすいことが特長です。
- 効果が長期的に持続 注入して1年ほどかけて吸収していくので、長期的な効果と自然な若返りが期待出来ます。
- ダウンタイムが少ない ダウンタイムがほぼなく、治療後すぐに洗顔やメイクも可能!次の日から普段通りの生活が出来ます!
- 美肌効果を発揮 特殊な光が肌深部まで届きコラーゲン生成を促進!リフトアップとともに美肌効果を発揮します!
- ほとんど痛みがない 最新機器を使用するため、痛みをほとんど感じない治療が可能です!

肌に悩む多くの女性が選んだクリニック!
東京中央美容外科が お客様に約束する 3つの安心
安心1 経験豊富な先生が多数在籍しているから安心
安心2 低価格で高品質な治療をご提供、無理な勧誘もないから安心
安心3 治療後も充実のサポートが整っているから安心

TCB 江坂下肢静脈瘤クリニック 東京中央美容外科
ご予約の際には「シティライフ見た」とお伝えください
0120-852-825
〒564-0063 大阪府吹田市江坂町1丁目21-17 ESAKA松尾ビル3F 【診療時間】10:00～19:00/不定休
※当院には専用駐車場がございません。お車でお越しの場合は、周辺のコインパーキングをご利用ください。
※自由診療となります。※表示されている価格は予告なく終了する場合がございます。※効果には個人差がございます。

WEB予約 24時間受付中!

医療ローン制度あり
会員制ポイントカードあり
駐車場料金サービスあり

日々の生活を豊かに

お気に入りと暮らそう

LIVING, KITCHEN, BEDROOM

日々の暮らしを彩り豊かにしてくれる、注目の良品を紹介します。
今まで知らなかった"いいもの"との出会いをご提案します。

完全閉店
感謝セール

全品売り尽くしで超特価に 貴重なギャッベを手に入れる好機

じゅうたん売場 GaNzY ギャンジィー

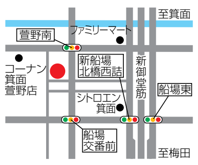
貴重な手織り絨毯を直輸入直売する同店が、完全閉店・店じまいのため、全品売り尽くしセールを開催中。2000本以上の品々が、通常価格より50%から最大90%OFFという国内最安値級の大特価に。温かみあふれるデザインやウールのふんわりした質感で人気の「ギャッベ」、イランから大量入荷分!お気に入りの1枚が手に入るチャンス、来店は急いで!

力強い色使いと幾何学模様が独特の存在感をかもし出すアフガニスタン絨毯は58,000円(約100cm×200cm・税別)。

本家・ペルシャの遊牧民によるペルシャギャッベも大:128,000円(約140cmX200cm・税別)中:18,000円(約60cmX90cm・税別)小:6,800円(約40cmX40cm・税別)とお得!モダンで素敵なデザインの1枚をぜひお部屋に。

完全閉店店じまい
箕面船場本店の在庫がなくなり次第終了
これまで手の届かなかった上質な絨毯を手に入れるチャンス!
[特典]この記事持参で
ペルシャサラサ(ランチョンマット)をプレゼント(セール終了まで)

ADDRESS
箕面市船場西1-5-12
バッグリペアサービスビル2F
営/10時~17時半
P有り ※12/31~1/4まで正月休み
072-749-3201
http://www.ganzy-carpet.jp/



春のロハスフェスタ恒例の限定プロジェクト DREAMAM

「子育ても!クリエイター活動も!わたしらしくがんばりたい」

『DREAMAM8期生』説明会開催!

毎年春限定の人気プロジェクト。ロハスフェスタのドリマムコーナー出展からその後の活動まで、サポーターがしっかりフォローするから安心! 参加費、出展料は無料。がんばりたい女性を応援するプロジェクトです。

企画運営：株式会社ディーラリエ
協力：シティライフNEW

2019年春のロハスフェスタ万博のドリマムコーナーに出展しよう!

ハンドメイドクリエイター(ドリマムメンバー)募集要項

- 特技や趣味、キャリアを活かして夢を実現したいと思っている女性(18才以上)
- 出展希望商品がある、もしくはサービスの提供ができる方

説明会　第1回：1/11(金)　第2回：1/17(木)　第3回：1/21(月)
各日10:30~11:30 (下記webサイトの応募フォームからの申し込みが必要です)

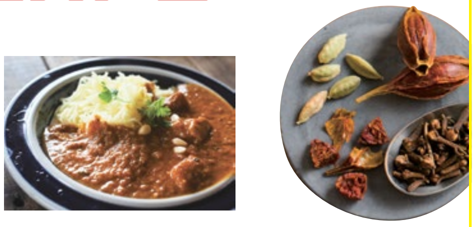
場　所　株式会社ディーラリエ 会議室(豊中市桜の町4-2-12)
※大阪モノレール「柴原」駅より徒歩10分
※車の方は近隣のコインパーキングをご利用ください。

問合せ先　問い合わせ先：株式会社 ディーラリエ　担当:小野田
電話：06-6842-9911　MAIL：info@d-rallie.co.jp
申し込みURL：https://dreamam.jp/dreamam8

グルメブロガーが選ぶ、3大グルメイベント同時開催

第6回 カレーEXPO in 万博公園

西日本最大級の カレーの祭典、今年も開催!
有名ブロガーやカレー通が選りすぐったカレー店が集結。おいしいカレーとスイーツ、パンが一堂に会するこの機会をお見逃しなく!



第5回 スイーツExpo
関西の人気スイーツ店が大集合

第4回 パン博
PAN ぱん パンぱく

5/3(金祝)~6(月祝) 万博記念公園 東の広場
吹田市千里万博公園1-1
START 9:30 ~ CLOSE 17:00 (L.O.16:30) ※万博記念公園入園は16:30まで

4日間開催
入場無料

主催 City Life

幅広い年齢層から支持される asta(アスタ) almo(アルモ) "千里中央店・北千里店・千里山店"

納得のお手頃プライス & ハイクオリティサロン!

ハイクオリティーな技術・接客・雰囲気でありながら、お手頃価格の"バリューサロン"
すばらしいスタイリストが、全工程を完全マンツーマンで担当してくれるので安心♡

すべての薬剤は、高品質なミルボンを使用。

asta's menu (ロング料金はございません。)	
カット(ブロー込) (レディース・メンズ共通)	¥1,944
小学生・幼児カット	¥1,080
パーマ (シャンプー・ブロー込)	¥3,240
カラー (シャンプー・ブロー込)	¥3,240
カラー+カット (シャンプー・ブロー込)	¥5,184

almo's menu	
カット(ブロー込) (レディース・メンズ共通)	¥1,944
小学生・幼児カット	¥1,080
パーマ+カット (ブロー込)	¥3,240~
カラー (シャンプー・ブロー込)	¥3,240~
カラー+カット (シャンプー・ブロー込)	¥4,320~

アスタ 受付時間
OPEN 9:00 ▸▸▸ 最終受付 パーマ・カラー/18:30　カット/19:00　縮毛矯正/16:00 (※要予約)
予約優先制　年中無休　お正月休(1~3)

アルモ 受付時間
OPEN 9:00 最終受付 パーマ・カラー/18:30　カット/19:00　縮毛矯正/16:00 (※要予約)
年中無休　お正月休(1~3)

asta service ticket
千里中央店・高槻店共通クーポン
シティライフ
ALL ¥216 OFF
【ご入店時にお出しください。】
※コピー可 ※他券併用不可 ※小学生・幼児は除く
有効期限:2019年3月31日迄

アスタ千里中央店 06-6834-7100
豊中市新千里東町1-1-3 センリトよみうり2F

アスタ高槻店 072-686-0088
高槻市高槻町10-26 笠井ビル1階

アルモ千里山店 06-6337-9900
吹田市千里山東2-28-8 水野ビル1F

アルモ北千里店 06-4863-9900
吹田市古江台4-2-60 医療ビル2F

アルモ千里中央店 06-6835-8880
豊中市新千里東町1-4-2 千里ライフサイエンス3F

almo service ticket
千里中央・北千里・千里山店共通クーポン
シティライフ
ALL ¥324 OFF
【ご入店時にお出しください。】
※コピー可 ※他券併用不可 ※小学生・幼児は除く
有効期限:2019年3月31日迄

From CityLife

新店情報募集

北摂・神戸阪神間で新しく「お店をOPENする」という店に朗報です!情報紙City Lifeが運営するwebサイト「CityLife　News」に無料で情報をご掲載させていただきます。掲載ご希望の方はCity Life編集部までご連絡ください。　※掲載基準があります。詳しくはお問合せください。

[お問合せ先] 06-6338-0640　[メール] info@citylife-new.com

TAKE FREE

LIFE PLUS

Homebuilding Magazine by CityLife

vol.36 11/15号

巻頭特集 「五感を潤す家」

情報過多の世の中だからこそ、自分の感性を大切にしていきたい。自分の好きな色、音、味、香り、手触りを身近に置くことで豊かな暮らしが送れるはず。そこで巻頭特集では、自分の好きなものに正直に独自の世界を繰り広げている二人のクリエイターの家と、北摂～阪神間の設計会社や工務店が手がけた「五感を潤す家」をご紹介します。

「家を建てたい」「リフォームしたい」方に役立つ住まいづくり情報が満載！

contents

- ■リノベーション施工事例紹介
- ■ショールーム & モデルハウス インテリアショップ情報
- ■The Study「照明」
- ■誌上リフォーム
- ■住まいづくりに役立つヒント

LIFE PLUSは設置店で手に入ります

「LIFE PLUS（ライフプラス）」はスーパー、ショッピングセンターなどのシティライフ設置店約500店舗で手に入ります。

LIFE PLUS
設置店マップはこちら→

LIFE PLUSが定期発送できます!

毎号、自宅へ定期発送いたします。 無料

ご希望の方は右記から
お申し込みください。
※定期発送は
1年ごとの更新となります。

伝言板

「伝言板」は、個人・法人問わず、幅広く告知をしていただけるコーナーです。文字のみのご掲載で、手軽な掲載料に設定しています。ジャンルは他にも「家庭教師」「ペット」「ショップ情報」などさまざま。どんどんご活用ください。

教えます

▶川上ギター教室（初心者より）
066380·8673千里丘6イズミヤすぐ

▶ピアノ・ボイストレーニング・
フルート·ギター·バイオリン·
サックス·トランペット·ウクレレ
体験有 ☎ 0120·08·1871松本楽器

▶自信つくまで腹式発声・歌唱指導
出張·個人指導 石井072·623·6568

▶シルバーアクセサリー教室
千里中央06·6170·4601木曜午前
銀粘土でオリジナルアクセサリーを

▶大学生向け海外留学英語コース
IELTS·TOEFL·ホームステイ用会話
毎週土曜1～3pm·月·木曜9～10pm
シティライフ見た方は入会金無料
☎06 · 6875 · 6458　ＭＥＡ英会話
http://www.bestmea.com　Ｐ有

▶英会話KEA箕面校(日本人講師)
個人授業·駐車場有 090·8755·2138

家庭教師

▶35年の実績·志望校合格阪大生と
プロ教師のエクセル0120·315·257

募　集

▶経理・受付事務（英会話教室）
平日11～18時、経費処理・PC作業
電話対応・英訳など委細面談
ＭＥＡ英会話　☎06·6875·6458

売ります・買います

▶レコードCD出張買取致します
☎06·4862·4684スノーレコード
http://www.snowrecords.jp

結　婚

▶阪神間で質の高い良縁紹介！
マリッジ宝塚 ☎0797·88·3746

このコーナーへのお申込みは「内容·氏名·住所·TEL·FAX」を記入の上、FAXかハガキかEメールでお送り下さい。
1行15文字2,700円**「教えます」のみ1,620円**。
新規の場合は振込確認後の掲載となります。

〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23 シティライフ·伝言板係
FAX 06・6368・3505
Eメール dengon@citylife-new.com
[問合せ]06·6338·0640

掲載お申込みの締切:10日

阪大箕面キャンパスを世界とつなぐ 第三弾

日時 2019年1月17日（木）午後1時30分～5時30分
会場 大阪大学箕面キャンパス·外国学図書館4階　AVホール
講師 『Zoomオンライン革命』著者·マレーシア在住　田原真人氏

インスピレーショントーク
「オンライン対話で世界を繋ぐ」
― 学び·組織·社会のコミュニケーションデザインを変える ―

3時から休憩をはさみ、3時半頃から参加型実践的対話をZoomを用いて行います

ワークショップ ― Zoomで世界と対話しよう
「日本語で教室と世界をむすぶ·Zoomで世界オンライン街歩き体験」
― スイス·オーストラリア·中国の街かどへ ―

一般来聴歓迎。箕面間谷キャンパスの来し方に思いを馳せ、これからの未来を思い描きながら地域の市民の皆さんとともに考える場です。開かれた語学教育、地域研究、文化交流の場をどうやれば実現できるのか、実際に体験しながら、一緒に考えませんか？子どもさんから大人まで参加自由です。

毎週火曜日　20分限りの
タイムサービス実施中!
●11:00～11:20　青果コーナー全品2割引セール
●11:00～11:20　魚コーナー全品2割引セール
年中無休
まねき屋亥子谷店
吹田市山田西1-13-1　☎06-6875-1122

1/11(金) どなた様でも10%OFF スペシャル金曜日
1/20(日) 大創業祭
1/27(日) 大創業祭ファイナル
1/20(日) 1/30(水) お客様感謝デー
SUPER MARKET KOHYO 山田店 阪急山田駅 デュー阪急山田1F
SUPER MARKET KOHYO 山田店 吹田市山田西4丁目1-2-101 ☎06-4863-5040

スタッフ大募集
〈種別〉パート·アルバイト
〈作業〉事務·レジ·惣菜 など
〈時間〉7:00～20:00
（週20時間以内）
パート·アルバイト
時給／940円～970円
各部門
まずはお気軽にお電話ください。
シェフカワカミ　桜塚店
豊中市南桜塚3丁目6-27 ☎06-6846-8001

● 1/20（日）感謝デー!!
● 1/30（水）感謝デー!!
● 毎月15日 GG感謝デー!!
SUPER MARKET KOHYO 阪急曽根店
※メンバーさん·アルバイトさん募集中です。
水産部·レジ、その他のお仕事も募集中です。まずはお電話下さい。
SUPER MARKET KOHYO 阪急曽根店 ☎06-6842-5040
豊中市曽根東町3丁目1-1　ティオ阪急曽根1F

月掛金は1,000円から
家族みんなの基本の保障
コープ共済《たすけあい》
CO·OP《たすけあい》はその名のとおり、組合員同士の助け合いの気持ちが形になった共済です。生協だからこそできる、組合員のくらしにやさしい安心の保障です。
コープ東豊中
豊中市東豊中町4丁目3番13号 ☎06-6848-2561

Food Net Mart
毎日 フードネットマート 安い！

千里店	豊中市新千里南町2-6-12	☎06-6872-8739
蛍池店	豊中市螢池中町2-4-17	☎06-6843-0589
桜の町店	豊中市桜の町3-5-8	☎06-6151-2224
山下店	川西市見野2-24-11	☎072-795-1552
茨木店	茨木市元町8-1	☎072-665-4567
石橋店	池田市豊島北2-4-6	☎072-761-7777
高槻店	高槻市大蔵司3-14-4	☎072-698-4130

東急ハンズ江坂店
吹田市豊津町9-40　電話 / 06-6338-6161
https://esaka.tokyu-hands.co.jp

エンタメ&スポット情報がいっぱい

Monthly PickUp

音 楽　演 劇　アート　イベント　スポーツ　おでかけ

予約・購入について

電話予約

- 自動音声ガイダンスに従って、専用コード、公演日、枚数などを入力。
- 予約の際は、必ず「発信者番号通知」を(公衆電話や非通知の場合は予約ができません)。
- プッシュトーンのでるお電話からおかけください。
- ガイダンスで案内された番号を持参のうえ、セブンイレブンまたはサンクス・サークルK、ぴあ店舗にて、代金引換でチケットをお受け取りください。詳しくはhttp://t.pia.jp/guide/orderbyphone.jsp
- お問い合わせ電話番号　0570-02-9111
- 受付停止:毎週火曜・水曜2時半～5時半、チケットシステムメンテナンスのため受付を停止します。

エンタメticketもCheck!
新着情報はコチラ ▶▶▶
http://ticket.citylife-new.com/

今月の スタッフ の イ・チ・オ・シ!

よしもとお笑いまつりプレミアム in 新大阪2019冬

漫才と新喜劇の豪華2本立て!吉本を代表する、いま話題の人気芸人が一挙集結する。売り切れる前にチケットはお早めに。

CAST
新喜劇:辻本茂雄 ほか
バラエティー:海原やすよ ともこ、NON STYLE、とろサーモン、かまいたち、尼神インター、霜降り明星 ほか

辻本茂雄

海原やすよ ともこ

NON STYLE

とろサーモン

かまいたち

尼神インター

霜降り明星

M-1グランプリ2018で優勝した霜降り明星も出演決定!

City Life 読者限定

対象公演　2月12日(火)
開演19時　開場18時半
会　　場:メルパルクホール大阪(大阪市淀川区宮原4-2-1)
御堂筋線 新大阪駅4番出口 徒歩約4分
※5歳以下有料。4歳以下は保護者の膝上のみ無料。
但し座席が必要な場合は有料。
金　　額　5,500円→5,300円(全席指定・税込)
受付期間　12/29(土)10時～2/10(日)18時
電話予約　0570-02-9999　Pコード　599-256
※お客様手数料0円
※やむを得ず、出演者等が変更になる場合があります。

ジブリの思い出がいっぱい オーケストラによるドリームコンサート

子どもから大人まで、誰もが知っているジブリ作品から、心に響くジブリの名曲をオーケストラでお届けする。また、「風の谷のナウシカ」でナウシカ役を務めた島本須美さんが特別出演する。

CAST
【語り】島本須美
【歌】The Breeze Adventures(いのり、はなみ、うっちーほか)
【指揮】塚田隆雄　【管弦楽】ドリームチェンバーオーケストラ

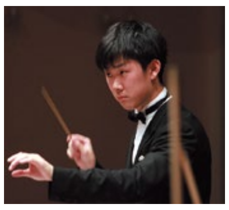
PROGRAM
天空の城ラピュタより「君をのせて」、となりのトトロより「さんぽ」「となりのトトロ」、千と千尋の神隠しより「いつ何度でも」ほか

City Life 読者限定

対象公演　2019年4月13日(土)　開演14時　開場13時半
会　　場:神戸国際会館 こくさいホール
(神戸市中央区御幸通8-1-6)各線三ノ宮駅より徒歩約5分
※2歳以下は保護者1名につき、1名膝上鑑賞可。但し座席が必要な場合は有料。
金　　額　中学生以上 4,000円→3,500円　3歳～小学生2,500円→2,000円(ともに全席指定・税込)
受付期間　12/20(木)10時～4/3(水)23時59分
電話予約　0570-02-9999　Pコード　599-155
※お客様手数料0円　※やむを得ず、出演者・曲目等が変更になる場合があります。

島本須美

The Breeze Adventures


塚田隆雄

©バードスタジオ/集英社・フジテレビ・東映アニメーション

映画『ドラゴンボール超 ブロリー』公開記念
ドラゴンボール超 修業チャレンジ! ～悟空を目指して強くなろう!～

現在大ヒット上映中の映画『ドラゴンボール超 ブロリー』の公開を記念して、ATCでイベントが開催中。6つの"修業"にチャレンジすると認定証がもらえる!この機会に「ドラゴンボール超」の世界を体感しよう!

認定証

6つの修業のポイントに合わせて、3種類のうちのいずれか1枚がもらえる。

City Life 読者限定

対象公演　12月の土日祝・1月1日(火・祝)～6日(日)・12日(土)～14日(月・祝)
10時～16時半(入館は閉館の30分前まで)
会　　場:大阪南港ATC O's棟北館 4階特設会場
(大阪市住之江区南港北2-1-10)ニュートラム トレードセンター前駅下車すぐ
金　　額　中学生以上 800円→700円　3歳～小学生 600円→500円(ともに税込)
受付期間　12/20(木)10時～1/6(日)23時59分
電話予約　0570-02-9999　Pコード　599-153　※お客様手数料0円

チャレンジできる"修業"

運べ! 牛乳配達特訓!
悟空も修業した特訓を再現!亀の甲羅を背負って足場の悪い岩場を歩き、バランス力を鍛えよう!

極めて合体フュージョンポーズ!!
悟天かトランクスのポーズに合わせて体を横に曲げて柔軟性を鍛えよう!

※ほかにも「ドラゴンボール超」の世界を再現したブースが多数!

©AiUeda

長富彩 ピアノ・リサイタル Vol.3 オール・ショパン・プログラム

[曲目]バラード第1番 ト短調 Op.23、バラード第4番 ヘ短調 Op.52、スケルツォ第1番 ロ短調 Op.20、ワルツ 第3番 イ短調 Op.34-2「華麗なる円舞曲」 ほか

City Life 読者限定

対象公演 2月9日(土) 開演19時
ザ・シンフォニーホール(大阪市北区大淀南2-3-3)
JR大阪環状線 福島駅 徒歩約7分
※未就学児は入場不可
金　　額 3,000円→2,800円(全席指定・税込)
受付期間 12/20(木)10時～2/1(金)23時59分
電話予約 0570-02-9999
Pコード 599-150
※お客様手数料0円
※やむを得ず、曲目等が変更になる場合があります。

©Shintaro Shiratori/Sony Music Labels.Inc.

川井郁子 シンフォニック バレンタインコンサート ～シネマ・ファンタジー～

[出演]ヴァイオリン:川井郁子、ハープ:朝川朋之、ウエスト弦楽合奏団
[曲目]J.ウィリアムズ:シンドラーのリスト、S.フェイン:慕情、秦基博:ひまわりの約束、A.メンケン:『アラジン』より「ホール・ニュー・ワールド」 ほか

City Life 読者限定

対象公演 2月11日(月・祝) 開演14時
ザ・シンフォニーホール(大阪市北区大淀南2-3-3)
JR大阪環状線 福島駅 徒歩約7分
※未就学児は入場不可
金　　額 S席5,400円→5,200円(全席指定・税込)
受付期間 12/20(木)10時～2/3(日)23時59分
電話予約 0570-02-9999
Pコード 599-151
※お客様手数料0円
※やむを得ず、出演者や曲目等が変更になる場合があります。

菅原洋一 コンサート2019 ～歌いつづけて60年～

[出演]菅原洋一[ゲスト]神奈あい、花城アリア、菅原英介[演奏]ピアノ:大貫祐一郎、アコーディオン:桑山哲也、ベース:小笹了水
[曲目]知りたくないの、今日でお別れ、知床旅情 ほか

City Life 読者限定

対象公演 3月8日(金) 開演14時
ザ・シンフォニーホール(大阪市北区大淀南2-3-3)
JR大阪環状線 福島駅 徒歩約7分
※未就学児は入場不可
金　　額 6,000円→5,500円(全席指定・税込)
受付期間 12/20(木)10時～2/23(土)23時59分
電話予約 0570-02-9999
Pコード 599-174
※お客様手数料0円
※やむを得ず、出演者・曲目等が変更になる場合があります。

ドラゴンクエストコンサート IN KOBE

大好評のドラクエ吹奏楽コンサートが神戸で引き続き開催決定!
[曲目]吹奏楽による「ドラゴンクエストⅨ」
[吹奏楽]オオサカ・シオン・ウインド・オーケストラ

City Life 読者限定

対象公演 3月2日(土) 開演15時
神戸国際会館 こくさいホール(神戸市中央区御幸通8-1-6)
各線三ノ宮駅より徒歩約5分
※未就学児は入場不可
金　　額 S席4,500円→4,000円(全席指定・税込)
受付期間 11/20(火)10時～2/24(日)23時59分
電話予約 0570-02-9999
Pコード 599-140
※お客様手数料0円
※やむを得ず、出演者や曲目等が変更になる場合があります。

野村万作

野村萬斎

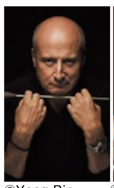
祝祭大狂言会2019

[出演/演目]越後聟祝言之式(えちごむこしゅうげんのしき):野村裕基ほか、髭櫓(ひげやぐら)、楢山節考:野村万作、野村萬斎 ほか

City Life 読者限定

対象公演 4月27日(土) 開演15時
フェスティバルホール(大阪市北区中之島2-3-18)
地下鉄四つ橋線「肥後橋」駅、京阪中之島線「渡辺橋」下車
※未就学児は入場不可
金　　額 S席8,000円→7,500円(全席指定・税込)
受付期間 12/20(木)10時～4/18(木)23時59分
電話予約 0570-02-9999
Pコード 599-250
※お客様手数料0円
※やむを得ず、出演者や曲目等が変更になる場合があります。

第57回大阪国際フェスティバル2019 パーヴォ・ヤルヴィ指揮 エストニア・フェスティバル管弦楽団


©Yong Bin
パーヴォ・ヤルヴィ

©Greenfield-Sanders
五嶋みどり

[出演]指揮:パーヴォ・ヤルヴィ、ヴァイオリン:五嶋みどり
[曲目]シベリウス:ヴァイオリン協奏曲 ニ短調 Op.47、交響曲第2番 ニ長調 Op.43 ほか

City Life 読者限定

対象公演 4月28日(日) 開演15時
※14時15分からプレイベントあり
フェスティバルホール(大阪市北区中之島2-3-18)
地下鉄四つ橋線「肥後橋」駅、京阪中之島線「渡辺橋」下車
※未就学児は入場不可
金　　額 S席18,000円→17,000円(全席指定・税込)
受付期間 12/20(木)10時～4/19(金)23時59分
電話予約 0570-02-9999　Pコード 599-251
※お客様手数料0円
※やむを得ず、出演者、曲目等が変更になる場合があります。

※グルメ掲載店の特典に関してはお食事された方に限ります。

のんびりと過ごせる
居心地の良いカフェ

ホッと一息つきたいとき、カフェは最高のオアシスに。
淹れたてのコーヒーと甘いスイーツ、こだわりのランチで、のんびり時間を過ごしませんか。

時間を忘れてほっと一息 つけるカフェ

純喫茶のような落ち着きと、モダンな雰囲気が交じり合う店内。カウンター越しに店長とおしゃべりを楽しむお年寄りや、テーブル席には幼稚園帰りのママ友など幅広い世代の憩いの場になっている。コーヒーは生の豆を仕入れ、その場で焙煎して淹れるこだわり。

ミックスサンド
（単品：600円／
セット：サラダ＋
ドリンク付き850円）

からしバターとタルタルソースの相性抜群。ふわふわの卵をサンド。

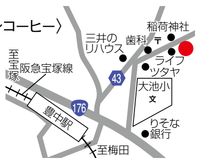
－ MENU －

テリヤキチキンサンド　単品600円、ドリンク付き850円
バジルチキンサンド　単品550円、ドリンク付き800円
（ランチは11時～、14時まではサラダ付き）

－ 特典 －

シティライフを見たで
全メニュー100円OFF
（2月末まで、他券併用不可）

coffee&sandwich
853coffee〈ハチゴサンコーヒー〉
豊中市本町6-1-1
営／7時～19時
1/1～4休み
第2・4の水木定休
近隣P有
☎06-6398-7665



イチゴのタルト　1カット 600円
※1月から発売
フルーツタルト　1カット 547円
アフタヌーンセット（ドリンク付き）
2名様セット　2,900円
チョコレートドリンク　550円

※全て税別

煮込みハンバーグランチ
（サラダ・スープ・パンorライス付き）1,680円
季節のおすすめパスタ　ズワイ蟹のレモンクリームパスタ
1,280円※1月から発売
※全て税別

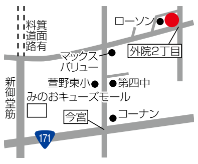
あったかメニューや 甘いスイーツでほっと一息を

毎年人気のイチゴのタルトが1月からいよいよ期間限定で登場！この秋、メニューリニューアルで新登場した食事やスイーツ、ドリンクにも注目。年明けの深夜営業もあるので初詣の休憩のほか、家族や親戚との集まりを楽しんで。

－ 特典 －

この記事持参で、
ハンバーグランチ 1,680円→**1,000円**（税別）
季節のパスタ **300円OFF**
（1枚4名様まで・他券併用不可・1月末まで）

ICHIRIN COFFEE 箕面本店
〈イチリン コーヒー〉
箕面市外院3-4-35
営／9時～21時
不定休　P有り
※12/31は9時～17時（L.O16時）、
翌0時半～2時半
1/1は12時～18時（L.O17時）
1/2は11時～18時（L.O17時）
1/3は9時～20時（L.O19時）
☎072-726-5206
http://ichirin-cafe.com/



小野原の隠れ家カフェで 丁寧に淹れた珈琲を

小野原の街道沿いから一本路地に入るため、落ち着いた空間でホッとできるカフェ。広い窓からは彩りゆく街路樹が美しく、注文を受けてから丁寧に豆を挽き手淹れされた珈琲が美味しい。またランチタイムはパスタとサラダがついたセットも1000円で食べられるので地元の人の憩いの場となっている。ケーキも500円～、食後にどうぞ。

展示されているオープンカーを珈琲を飲みながら眺めることができ、車好きにもたまらない。

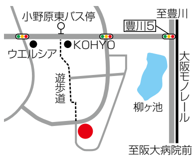
カフェラテ　600円
カフェモカ　650円

深い珈琲の味わいとクリーミーな泡立ちのミルクが冬の一杯にふさわしい。カフェモカもこの時期人気。

－ 特典 －

注文時「シティライフを見た」で、飲食代**10%OFF**（1月末まで）

BorCafe〈ボルカフェ〉
箕面市小野原東6-29-1
営／9時～17時
日曜定休　年末年始12/28～1/6休
Pあり
☎072-768-8881
instagram@borcafe



可愛い看板が目印。
住宅街に佇む。

（左）本日のパウンドケーキ450円。きび砂糖を使用した、甘さ控えめの味わい。（右）古さも残した空間が心地よい。ちょっとしたキッズスペースもあり。

借景を活かした センスよい調度品が並ぶ くつろぎ空間

5月にオープンしたユニークな夫婦が営むカフェは、元々耳鼻咽喉科だった建物をリノベーションした個性派カフェ。ホールスパイスなど8～10種類の香辛料を使ったカレーや、ハンドドリップの珈琲など食にもこだわる。また使われている器やラグは併設された雑貨屋で買うこともできる。流れている音楽を聴きながらゆったりとした時間を過ごしたい。

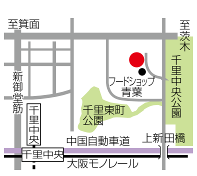
－ 特典 －

シティライフを見たで**デザートプレゼント**
（1月末まで）

本日のランチプレート　900円
（プチデザート付き）

この日はグリルチキンのレモンクリームソースがメイン。野菜もたっぷりで嬉しい。

33 trente-trois
〈トラントロワ〉
豊中市新千里東町3-5-3
営／10時～18時
不定休
年末年始12/27～1/6休み
P有り
☎06-7162-8501
instagram @33_trente_trois_



チキンオーバーライス540円～
サイズはS、レギュラー、L、XLの4種類

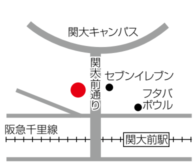
ニューヨークチーズケーキ　300円

ニューヨークのお隣のニュージャージー州で作られた本場のチーズケーキ。濃厚ながらさっぱりした酸味があるニューヨークのカフェで食べるあの味をぜひ。

－ 特典 －

「シティライフを見た」で**有機コーヒーサービス**
（1月末まで）

VENDY KING
〈ベンディキング〉
吹田市千里山東1-16-6-1F
営／11時半～15時
日曜・月曜・祝日定休
☎06-4860-6480
facebook.com/vendyking.organic
ツイッター、インスタ：@Vendyking



本場ニューヨークの 味を楽しんで

NYに19年暮らしていたオーナーならではの「チキンオーバーライス」が有名な同店。有機コーヒーからオーガニック野菜やフルーツなどのスムージーも人気を集める。フード以外にもスイーツも新たに加わりさらに充実。テイクアウトもOK！

その日の新鮮な魚をお造りに！
※写真は3人前の一例

大阪府中央卸売市場仲買直営
新年初めは原点に返ったお造り定食を

2018年は新店もオープンした銀蔵。「至らぬ点もありましたが、2019年もよろしくお願いします」との想いで、あえて原点に返り迫力満点の「特選お造り定食」をリリース。「銀蔵らしさ」が存分に出ており、通常1,800円を大盤振る舞いの1,500円に。さらに夜も注文OK。広島・兵庫産の牡蠣定食も登場。

牡蠣定食（1,500円）はハーフもOK。

特典

12/30（日）は平成最後の店頭年末大安売り売り尽くし「卸値市」開催（小野原本店のみ）
しゃぶしゃぶ用（生食可）ズワイガニ450g…2,980円
天然赤カラスエビ15匹……………1,980円
その他、年末商材多数入荷

銀蔵〈ギンゾウ〉
営／昼 10時（箕面駅前店は11時）～15時（LO14時半）
平日夜 18時～21時半（LO21時）日祝夜 17時～21時半（LO21時）
土・祝日前夜 17時～22時（LO21時半）

【小野原本店】
箕面市小野原東5-2-1
Pあり
080-1400-3527

【箕面駅前店】（予約可）
箕面市箕面6-4-24サンクスみのお105
Pなし（近隣に有料Pあり）
080-3846-7899

Go round the good gourmet

グルメの街で見つけた絶品メニュー
北摂のおすすめグルメ

北摂の美味しいグルメ店を紹介します。
お気に入りのお店を見つけてください。

前菜盛り合わせランチ（要予約）※内容は季節によって異なる
前菜盛り合わせ10種/サラダ/ピザ/ワンドリンク/デザート

彩り鮮やかな前菜を楽しむ
お値打ちスペシャルランチ

上質イタリアンで愛されている同店。おすすめランチママ会コースは、鮮魚のカルパッチョ、海老とアボカド、スモークサーモンなど、10種を盛り込んだ彩り鮮やかな前菜盛り合わせに、ピザ、サラダ、デザートも付き、コスパも抜群！

+300円でパスタ付きのママ会プランに変更できる。

Menu

- ピザ……………………500円～
- フルボトルワイン……980円～

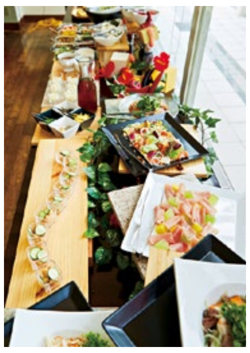
※ランチに+1,500円でアルコール飲み放題付きに

特典

「シティライフを見た」と前日までの予約で
- 前菜盛り合わせランチ…………1,680円→1,180円

（2/11まで、他券併用不可）

teja cucina〈テジャクッチーナ〉
豊中市少路1-10-27-1階
営／ランチ11時～15時（LO14時）
ディナー17時半～23時（LO22時）
06-4866-5977



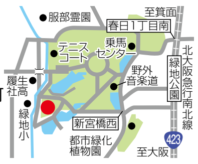
ワンランク上の料理が並ぶ
時間無制限の人気ビュッフェ

時間無制限で大人気のランチビュッフェは、季節ごとの趣向も冴える多彩な料理が味わえ、ママ友とのんびりお喋りも楽しめる。さらに2019年2月は感謝祭のイベントを開催。平日のランチビュッフェを年齢にかかわらず大人全員1,980円で提供。さらに65歳以上なら100円オフとも併用できるため1,880円に！この時期だけの特別価格のため、家族や友達と気兼ねなく楽しんで。

特典

案内時にこの記事提示で、平日ランチビュッフェが
一般の方……5%OFF　65歳以上の方……10%OFF
※65歳以上の方は身分証の確認が条件（1月末まで、他券併用不可）
さらに2月からは感謝祭を開催！（2/1～2/28）
2月の平日大人ランチタイム……………2,200円→1,980円
さらに、平日シニアランチタイム……………1,980円→1,880円

Meyboom〈メイブーム〉
豊中市服部緑地1-8（ウォーターランド横）
営／ランチ11時半～16時（L.O14時）
ティー14時～16時（L.O15時）
17時以降は貸切パーティーのみ可
火曜定休　※利用の方は駐車場無料
06-6865-3000



美味しくてカラダにやさしい
グルテンフリースイーツ専門店

美容・健康志向の高い人の間で話題の“グルテンフリー”。小麦粉に含まれるグルテンを摂らない食事法のことで、体質改善やダイエット効果があると言われている。「8b」では、小麦粉を使わないオールグルテンフリーのスイーツを販売。スポンジには米粉を使用し、もっちり感UP！さらに栄養価の高い“龍の卵”を使っているから、スポンジがオレンジ色なのが特徴。クッキーは糖質を20～30%カットしたヘルシースイーツで、ダイエット中の人にもおすすめだ。これからの季節、バレンタインなどの贈物として喜ばれること間違いなし！誕生日用のオーダーケーキもあるので、お問合せを。

（上）米粉を使ったシュークリームもサクサクの生地が大人気！
（左）安心安全な龍の卵を使用。オレンジ色のスポンジは栄養価が高い証拠。

Menu

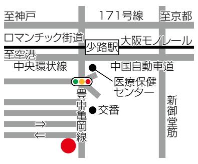
- いちごショート…………480円
- モンブラン………………480円
- シュークリーム…………150円
- ロール（1本）………1,500円

※クリスマスや誕生日用オーダーケーキの予約受付中

特典

この記事持参でお買い上げ合計から
10%OFF
（1月末まで、他券併用不可）

Health&Sweets 8b
〈ヘルスアンドスイーツ　エイトビー〉
豊中市上野西3-13-15
営／10時～19時、水曜定休
駐車場7台
インスタ：8bdolce_offical
06-6853-7688
http://www.8bdolce.com/



旬の食材を食べよう
食材【柿】

Lohas Cafe Recipe vol.7

柿の白和え

食材（5人前）		
	柿……1個	すりごま……大さじ2
	木綿豆腐……250g	砂糖……大さじ1
	練りごま……大さじ1	薄口醤油……大さじ1

step 01

柿を5cm角に切り、木綿豆腐は水切りをしっかりと行っておく。

step 02

木綿豆腐をなめらかになるまでフードプロセッサーにかける（裏ごしでも可）。調味料をすべて混ぜ合わせたあと、最後に柿を入れて和える。

お正月の箸休めにぴったりな一品。お酒にも合いますよ！
器に盛り付けて完成！
完成

レシピ作ったよレポート募集
chef ももちゃん

LOHAS café〈ロハスカフェ〉
摂津市千里丘1-13-23
JR千里丘駅 徒歩5分
営／モーニング8時半～、ランチ11時半～、営業は16時まで　日祝定休
※12/28～1/6 休み
06-6155-6830
CL Point

LOHAS cafeのLINE@を友だち登録していただき、トークでお写真と作ってみた感想をお寄せください！
友だち登録はこちらから▶

お正月の新定番として注目を集める
馬刺しの専門店「大阪馬肉屋」

お正月の定番、蟹、おせち、高級牛肉に並び、年々リピーターを増やし人気を集めている「馬刺し」。本場、熊本県・青森県から直送の鮮度と美味しさを大阪のご家庭にお届け！

「馬肉販売の専門店」だからこその品質
専門店だからこその品質と取り扱う種類の豊富さは地域No1。希少部位はもちろん、焼肉用、鍋用、燻製など加工品も充実の品ぞろえ。本場で食べられている本当においしいトロける馬刺しを大阪で食べられるようにという想いを実現！

一流料理店に負けない良い状態の馬刺し
料理店では長期冷蔵保存されることも多い馬刺し。大阪馬肉屋はご家庭向けに販売するために産地ですぐに小分けにして真空パックで冷凍。本場の味を好きな分だけそのまま食卓に！

初めての方には＼スタッフがお手伝い／

普通のお肉屋さんと違いショーケースにお肉が並んでいるわけではなくモニターで全メニューが確認できる。各部位の食感や特徴、人数分の適量などはお気軽にスタッフまで。冷凍ブロックの販売だから冬場なら1時間はそのままのお持ち帰りでOK。（蓄冷剤のセットもあり）

（迷ったときはセットがオススメ）
どれがいいか迷ったり、初めての方はオススメの馬刺し数種類と専用たれがセットになった商品もご用意。

（まずは定番！特選赤身）

特選赤身80gで約3人前。スライスして盛り付ければこのボリューム。スライスオニオンや大葉、ネギ、おろし生姜、おろしにんにくの薬味もオススメ。専用「馬刺しのたれ」もご一緒に！

（食べる30分前に氷水で解凍するだけ！）
❶ボウルに氷水を入れパックのまま約30分浸す

❷半解凍で薄くスライス

❸お皿に盛りつけていざ食卓へ！

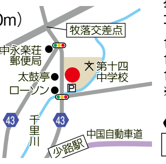
MENU		
	桜ユッケ赤身45g……950円	赤身軽種80g..1,382円
	たてがみ（コーネ）50g 1,058円	特選赤身80g..1,490円
	ハツ50g……1,058円	イチボ80g……2,138円

シティライフ読者限定クーポン
＼1分で完了！／
無料会員登録＋商品購入で、
桜ユッケ40g（845円相当）をプレゼント

※1月14日（月祝）成人の日まで、このクーポンを必ずご提示ください。クーポンがない場合は特典の対応ができませんので、ご注意ください。

大阪馬肉屋
営／平日14時～19時、土日祝11時～18時　休／豊中店 火水　千里丘店 月火水

ロマンチック街道　豊中店
豊中市北緑丘1-1-10
専用駐車場あり（店舗から南に40m）
12/22～24…11時～18時の営業
12/25～27…14時～19時の営業
12/28～1/6… 11時～18時の営業
※1/7～10は休業
06-6152-8294
馬刺し　豊中　で検索



千里丘店
摂津市千里丘1-13-23
コインP駐車サービスあり
12/22～24…11時～18時の営業
12/26･27…14時～19時の営業
12/28～1/6…11時～18時の営業
※12/25･1/7～10は休業
06-6319-8290
馬刺し　千里丘　で検索

天ぷらの定食が690円〜 旬の「ふぐ」をぜひ味わって

カウンター越しに揚がった順番で天ぷらを提供してくれる。この時期おすすめは「山の冬定食（写真左、1,100円）」！旨みが凝縮されたふぐをぜひ食べてみて。+100円で追加できる「そば」も人気で、吹田グリーンプレイス店では、定食に小そばを追加するか、ご飯の替わりに大そばにするか選べる。箕面本店では小そば10時〜15時まで、大そば平日15時以降の提供。年始は1月5日から営業。

箕面本店

吹田グリーンプレイス店

Menu

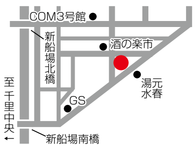
- 野菜定食（季節の野菜7種）……690円
- 海老定食……730円（海老・キス・イカ・野菜3種）
- 山定食……930円（海老・キス・イカ・豚ロース・野菜3種）
- 穴子定食……950円（穴子一本揚げ・キス・イカ・野菜3種）

特典

この記事持参で箕面本店のみ
特製蒸しプリンをサービス
（平日のみ、数量限定、箕面本店のみ、1月末まで）

天ぷらの山 http://yama-yama.com/

【 箕面本店 】
箕面市船場東3-9-2-1F
営／10時〜21時（LO20時半頃）
全62席（カウンター38席、テーブル4席）
店舗前専用駐車場全11台　不定休
12/29〜1/4休み
072-730-2290



【 吹田グリーンプレイス店 】
吹田市片山町2-3-3
営／11時〜21時（LO20時半頃）
全45席（カウンター21席、テーブル4席）
施設内駐車場有　不定休
12/30〜1/4休み
06-6389-1190

（上）おまかせ定食（本日の一品、お刺身二種盛、厳選小鉢三種、ごはん、味噌汁、漬け物）
（下）大ぶり定食（ぶり煮or焼き、ぶりのお刺身、厳選小鉢三種、ごはん、味噌汁、漬け物）

ブリや鯛はもちろん、いろんな魚の「旨い」が味わえる

同店の魅力はなんといっても種類豊富な魚を色んな食べ方で、リーズナブルに食べられるところ。秘密は、大阪中央卸市場から直送&独自ルートでの仕入れにある。イチオシは焼き・煮・揚から選べる「おまかせ定食」。料理長が厳選したその日の鮮魚を、それぞれの魚に合った一番美味しい食べ方で提供。さらに魚好きに評判の「大ぶり定食」は、業界注目の小浜水産のぶりを使用。上品な脂がのったぶりの美味しさを堪能して。この時期はカニ鍋やフグ鍋のコースもおススメ！ママ友や家族とぜひ。

造り五種盛り+活あわび 1,480円

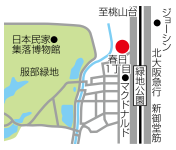
Menu

- おまかせ定食……1,300円
- 昼のみ定食（9種）……1,000円
- 大ぶり定食……1,600円
- 季節の旬魚コース……3,200円

（前菜3品・季節の一品・お造り5種・焼物又は煮物・茶碗蒸し・揚げ物・お食事・デザート）
※全て税別

魚食処 一豊 <かずとよ>

吹田市春日1丁目1-1TATSUMI緑地公園101
営/昼11時〜15時（LO14時45分）
夜17時〜22時（LO21時45分）
月曜定休（月曜が祝日の場合翌火曜休）
12/31〜1/3休み　駐車場3台あり
06-4798-5113
http://ichi-ho.co.jp/index.html



BIMI TANNBOU 美味探訪

のどかな里山で 癒しのひととき ランチバイキング&温泉

北摂から車で40分。
三世代でたのしめて、リラックスできる日帰りプランをご紹介します。

自家農園&地元野菜もたっぷりで見た目にも美しい。

おばんざい〜デザートまで種類豊富で、1月は嬉しい握り寿司も登場!（1人1皿）

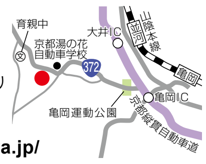
畳敷きだから、子どもや高齢の方にも安心。

「京の奥座敷」湯の花温泉に位置し、自然豊かな丹波の山並みを望む「里山の休日 京都・烟河」。ランチバイキングと温泉利用が人気で、バイキングは60種類に及ぶ品数が並び、できたての料理が提供されるライブキッチンや京都美山の平飼いの卵、自家農園や近隣農家でとれた新鮮な野菜など、京・丹波の特産をふんだんに使った料理が揃う。食事のあとは、万病の治癒と除災除厄の湯「湯の花温泉」の岩風呂露天風呂へ。建物中央に位置する庭園「里山ガーデン」でゆったりと足湯に浸かるのもおすすめの過ごし方。

里山の休日
京都・烟河 〈きょうと けぶりかわ〉

▶オンライン予約はこちら

京都府亀岡市本梅町平松泥ヶ渕1-1
営／ランチバイキング
11時半〜15時（最終入店14時）
予約は11時半〜または
13時15分〜の2部制で90分間
温泉11時〜16時（最終受付15時）Pあり
0771-26-2345
https://www.kyoto-keburikawa.jp/



MENU

- ランチバイキング
大人1,980円、シルバー（65歳以上）1,800円、小学生1,280円、4歳以上980円
- バイキング&入浴セット
大人2,300円、シルバー（65歳以上）2,100円、小学生1,500円、4歳以上1,200円

特典 この記事持参で、ランチバイキング&入浴セット
《平日200円割引》《土日祝100円割引》
※割引は大人のみ・併用不可・1枚で1グループ利用可・レジにて提示・2月末まで（12月31日・1月1日と2月4日〜8日は休館日）※1月2日・3日は特別料金のため使用不可

あつあつの天ぷらやお鍋がついた、大満足のご膳、売り切れ必至。

バランスがよいプレートランチも人気。

女子会プランは飲み放題&デザート食べ放題付きで2,480円〜。

旬を楽しめる和食処で 和やかなひとときを 邑久牡蠣の土手鍋ご膳

和食を気軽に楽しめる人気店。特にお昼のランチは「この内容でこの価格はお得！」と口コミでも人気だ。邑久牡蠣の土手鍋に天ぷら、お造りが付いたおすすめ膳は15食限定の早い者勝ち。他にもわっぱ飯やカキフライなどのランチも。掘りごたつやテーブルの個室も充実、子どもも食べやすいメニューも充実で3世代で気軽に集えるのがうれしい。

Menu

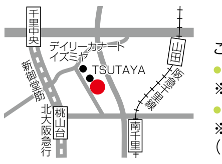
- ＜限定15食＞おすすめ膳……1350円
- ＜限定10食＞週替わりプレートランチ……980円
- 宮島牡蠣のカキフライご膳ランチ……1080円
- チーズダッカルビ……590円
- 当日飲み放題……1,500円

特典

この記事持参で
- ＜昼のみ＞980円以上のご膳・・・・・・・100円OFF
※1グループ全員OK／セット除く／他券併用不可
- ＜夜のみ＞お会計より・・・・・・・・・10%OFF
※割引上限1,000円／他券併用不可※全て税抜表記（1月末まで）

ごちそう村 豊中上新田

豊中市上新田4-29-3
営／ランチ11時半〜15時（LO14時半）
ディナー17時〜23時（LO22時半）
金土祝前日は〜23時半（LO23時）
Pあり　年末年始12/31、1/1休
06-6155-4147



編集後記

2025年大阪万博決定の速報を聞いた瞬間、漠然と「大阪が活気付く」とうれしく思いました。ただ大阪府を取材したときに北摂への波及効果について質問すると、何も動かなければ恩恵は受けられない、と言われました。当たり前のことを言われただけなのですが、北摂もこれを機会に一致団結して企画を考えていくべきだと感じました。（コサオ）

年の初めは毎年「今年の目標」を決めています。年を重ねると食生活のこととか健康のこととか考える機会が増えますよね。今年は自分自身が楽しみながら健康的な一年を送りたいと思います。巻頭特集（P.2〜P.5）も参考にしてみてください。（くろ）

父が畑を借り、母のリクエストに応えて（主に買うと高い野菜）をせっせと栽培。おかげでこの冬は野菜メインのお鍋が続いています。九条ネギや海老芋は大好評!「来年も作ってね」など感想を言いながら食べるお鍋はいつもより温まる気がします。（まゆう）

亥年の年女です。我が家では代々、年男・年女がいる場合、正月のお屠蘇は家長ではなく年男・年女が仕切ることになっています。だから2019年は私がお屠蘇を注ぎ、挨拶をします。12年に1度のちょっとした儀式。皆様にとっても良い一年になりますように。（猪突猛進系・年女よしみん）

天然温泉 源気温泉 万博おゆば

源泉100% 関西屈指の大露天風呂&岩盤浴!!

体の芯までポッカポカ ぐっすり眠りスッキリ目覚める！

癒しと安らぎの湯場

2月1日 露天大炭酸泉 OPEN!

1月1日は朝風呂7時からオープン

イベント風呂

怒涛の湯

ジェットバスの水圧で、贅肉をぷるぷるマッサージ！バッチリ、シェイプアップ！

人気No.1 大露天風呂 〜七変化の湯〜

緑に囲まれた大天然露天風呂は、療養泉認定の泉質です。
寝湯・半身浴・肩まで…など、五つの深さで、お好みの入浴をお楽しみください。

人気No.2 源泉風呂 〜大地の湯〜

地下700mから汲み上げた100%天然温泉！源泉かけ流しで、ゆるりと癒します。

サウナ

熱風汗かきイベント「ロウリュウ」は、毎週日曜（男風呂）。大量の汗をかいて、デトックス&美肌に。ストレスも解消して、夜は、ぐっすり！

入浴料金

- 大人（中学生以上）平日 750円　土・日・祝 800円
- 小人（4才〜小学生）370円
- 幼児（0才〜3才）　100円
- 岩盤浴（50分）　700円

1月4日は休日料金にさせていただきます。

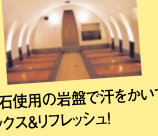
※1月31日は休業させていただきます
営／朝10時〜深夜1時まで（最終受付0時）
吹田市千里万博公園11-11（万博公園西口第2駐車場）
大駐車場完備
06-6816-2600
フェイスブック
LINEやってます!

ホットヨガは、遠赤外線効果の高い優しい温度の岩盤浴内で実施発汗&代謝アップ！
好きな時にできるので、スクールに通うよりお得です

朝ヨガ
必要なのは"お水"だけ!
曜日ごとに楽しめる朝活を気軽に
[月・火・木・金]10時半〜
[水・土]11時〜
※通常岩盤浴12時〜（日曜は10時半〜）
月・火・木・金は1,200円水・土は1,500円

週末ナイト ホットヨガレッスン at 岩盤浴
カップル・ご夫婦・仲間で1週間のストレス解消!
毎週金曜日
①20時〜 ②21時〜
（45分）1,200円
（12月31日〜1月3日迄休講）各 要入浴料

さらにお得!
この記事持参の方、岩盤浴700円（50分）が400円!
※入浴券別途要



黄土石使用の岩盤で汗をかいてデトックス&リフレッシュ!

お得な「回数券」（10枚綴り）6,500円!
下記のクーポンご利用なら、入浴招待券が1枚ついてくる!!
一回の大人入浴が約590円と安い!!
土・日・祝も使える1冊10枚綴り

お食事処 鶴亀
お食事処 鶴亀1,000円以上利用の方に
ソフトドリンク1杯プレゼント!（アルコール類は含みません）
※本チラシをご掲示下さい。※1グループにつき3名様までご利用いただけます。※いっぷく屋ではご利用できません。

万博おゆば 入浴券	万博おゆば 入浴券	万博おゆば 入浴券	万博おゆば 入浴券	万博おゆば ホットヨガ+入浴セット券	万博おゆば
平日 750円 土日 800円 ➡ 平日 650円 土日祝 700円	平日 750円 土日 800円 ➡ 平日 650円 土日祝 700円	平日 750円 土日 800円 ➡ 平日 650円 土日祝 700円	平日 750円 土日 800円 ➡ 平日 650円 土日祝 700円	（水・土以外） 1,950円 ➡ 1,550円	入浴回数券1冊購入で 入浴招待券1枚プレゼント
◎本券で3名様までご利用いただけます。※コピー不可 ※12月29日（土）〜1月6日（日）使用不可 〈平成31年1月31日（木）まで有効〉	◎本券で3名様までご利用いただけます。※コピー不可 ※12月29日（土）〜1月6日（日）使用不可 〈平成31年1月31日（木）まで有効〉	◎本券で3名様までご利用いただけます。※コピー不可 〈平成31年2月1日（金）〜2月28日（木）まで有効〉	◎本券で3名様までご利用いただけます。※コピー不可 〈平成31年2月1日（金）〜2月28日（木）まで有効〉	◎本券で3名様までご利用いただけます。※コピー不可 〈平成31年2月28日（木）まで有効〉	※コピー不可 〈平成31年2月28日（木）まで有効〉

握りと酒とアテと 通いたくなる地元のすし店

うまくて リーズナブルが うれしい

カウンターでいただくすしとなると、なかなかハードルが高いと思ってしまう。一見ならなおさら緊張感も増す。しかし、のれんをくぐりいざ入ってみると大将とだけでなく、常連客との会話が自然と生まれたりと、実に奥深い時間が過ごせる。一人でしっぽりいただくも良し。夫婦や友人と一緒に。また、テーブルや座敷で家族と愉しむもこれまた良し。通いたくなる街のすし店の旨い鮨と酒とアテに出会おう。

寿し一 ［すしいち］

旨い魚をアテにゆっくりと味わいたい

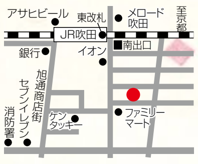
1月に19年目を迎える夫婦で切り盛りする寿司店。大将が当日に欲しいものを決めて仕入れに行く鮮魚が、大将好みという大ぶりのネタとなって握られる。一品料理が豊富で酒好きの常連客が多く通い、休日にはファミリー層も。注文を受けてから手抜きをせずに一品一品しっかり作るので、一杯やりながら待つのも楽しい。（予約時に希望を伝えておくとスムーズ）

1貫80円～。日本酒は紀州黒潮吟醸酒　車坂や奈良　特選純米酒白露垂珠など、和食に合うすっきり系で少し辛めの地酒が用意されている。（グラス480円）

いろんな種類を少しずつ味わえるお造り盛り合わせ（1人前980円～）。好みや本日のおすすめなど気軽に相談してみて。1月には脂が乗って美味しい五島のドラゴンサイズの太刀魚や、大粒の白子が味わえる。※全て税別

吹田市昭和町7-2
営／17時～23時（L.O.22時半）
※ネタがなくなり次第終了
木曜定休　※12/31～1/3休み

✆06-6317-3311



ひょうたん寿し 江坂本店 ［ひょうたんすし］

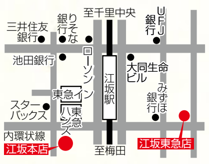
気軽に通いやすい職人技が光る味

ボリュームがあって人気のおすすめ造り9種盛り（1人前2,000円）※写真は2人前。キンキやのどぐろ、ガシラ、毛ガニなどを使った一品料理も豊富。酒は純米吟醸　喜多屋など、おすすめの日本酒や焼酎を揃える。※全て税別

板前がカウンターに数名並ぶ活気のあるすし店。にぎりは少し甘めのシャリに大ぶりのネタ。ボリュームがありコストパフォーマンスが高く人気だ。冬は本店のみで味わえる、活ふぐを皮付きのままぶつ切りにして白菜をポン酢で和えた「てつぶつ」のほか、のどぐろなどの煮付けも人気でおすすめ。

吹田市江の木町2-33-3 梓ビル1F
営／11時半～14時、16時半～翌1時（L.O.24時半）
定休日なし　※12/31・1/1休み

✆06-6330-5577
http://www.hyoutanzushi.com/
※テーブル席の場合は予約ベター
※ほかに江坂東急店、新大阪店、立花店あり。店舗により内容が若干異なる。



知っておきたい すしの基本

奥深いすしの世界。すしの基本のことを、全国すし商生活衛生同業組合連合会に教えてもらいました。

すしのおいしい食べ方

すしの食べ方に作法はないが、よりおいしい食べ方があるという。まず、悩むのが手で食べるか、箸で食べるかということが挙げられる。握りずしが誕生した頃の屋台では、客は立ったまま手でつまんで食べるのが普通だったという。それが時代を経てカウンターでも着席し、箸を使って食べるようになったのだ。すし飯がこぼれず、醤油につけやすいといった食べやすさからいうと、手で食べるほうが本来は適している。ただし、食べる前に手をよく洗ってからいただいて。握りずしの場合は、ネタとシャリを別々に食べたり、醤油のつけ過ぎは避けよう。

箸を使った食べ方

すしの中ほどあたりを箸ではさみ、横に寝かせるようにして持ち上げる。ネタが下になるようにして、先の方に少しだけ醤油をつける。

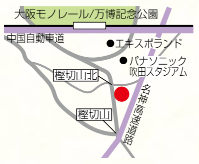
秋鹿 限定五千本 秋出し 純米吟醸 能勢 厳寒仕込み(一合700円)は季節限定。ミニてっちり鍋(1人前1,300円)など寒い日はミニ鍋も人気。※全て税別

1皿200円～。写真はいか、まぐろ、ヒラメのチリにぎり、えび、しまあじ。

すし智 ［すしとも］ sushi&dining

気軽に家族で楽しめる寿司ダイニング

落ち着いた雰囲気で味わえるカウンターをはじめ、ゆったりとした座敷、テーブル席と店内も広く、家族や女性にも居酒屋感覚で気軽に楽しめる。おまかせ12貫2300円、20貫3200円などコスパが良く、数人で取り分けるのもOK。また、こだわりの地酒も多く取り揃えているのも酒好きには嬉しいところ。



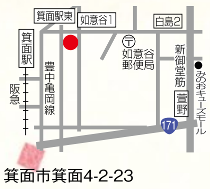
吹田市樫切山18-8
営／17時～24時(L.O.23時半)
水曜定休(祝祭日を除く)
※12/26は営業、12/31～1/2休み
※土日祝は予約ベター
06-6878-2424

箕面 松新 ［みのお まつしん］

地元で愛され続ける住宅街に佇む老舗店

もうすぐ創業40年を迎える箕面の老舗店。旬ものや鮮度を大事にし、魚選びに大将の長年の目利きが光る。貝柱などの焼き物は、ゆっくり時間をかけて結晶させた伯方の大粒の塩でいただく。カリッとした歯ごたえが良いアクセントとなって、素材を引き立ててくれる。またおしぼりは今治タオルで出すなど、伯方島出身の大将ならではの地元愛が光る。

コリコリ食感がくせになる赤なまこ(600円)や鱈の白子ぽんず(800円)、香箱セコガニ(1,500円)が美味しい季節に。地酒は生酛純米 香住鶴(1本1,000円)や土佐鶴(小瓶700円)など。



箕面市箕面4-2-23
営／11時～14時、17時～22時
水曜定休 ※1/1休み
072-723-6736

人気の白魚の唐揚(800円)は、サックサクに揚げられたほど良い塩加減の白魚に、シンプルにレモンをかけてサッパリと。純米吟醸酒 貴仙寿(小瓶900円)のほか、にぎりや一品に合うこだわりの焼酎も揃う。

1貫150円～。盛り合わせ1人前(2,000円)。
※全て税別

味久すし ［あじきゅうすし］

常連客は地元から遠方まで空港近くの老舗店

空港近くで遠方からの客も多い創業36年の老舗店。にぎりは口の中に入れるとシャリがうまくバラけるように、空気を含ませているためやわらかめ。気さくな大将の人柄がにぎりに映し出されたかのように、ほっと一息つける。冬には毎年楽しみにしている常連客がいるほど、ぽってりして美味しい北海道 仙鳳趾産の牡蠣や、淡路のヒラメなどが入ってくる。

1貫ずつの注文も気軽に。写真は上にぎり(2,300円)
※全て税別

豊中市蛍池西町1-25-12
営／17時～23時
水曜定休 ※12/31～1/2休み
06-6841-2397

全国すし商生活衛生同業組合連合会では、すしの豊かな食文化を多くの消費者に知ってもらうために、情報を発信しています。

全国すし商生活衛生同業組合連合会webサイト
http://sushi-all-japan.com

すしを食べる順序

すしを食べる順序も特に決まりはない。好きなものから自由に食べていいが、白身などの淡白なネタから食べ始めて味の濃いネタに移っていき、最後にかっぱ巻きなどのさっぱりとした巻もので しめるという流れが、すしの味わいが一番増すという。

醤油がつけにくいすしの場合

ウニやいくらなどの軍艦巻き、アジのような生姜やネギなどの薬味が乗ったすしは、そのままでは醤油がつけにくいもの。こうしたすしの場合は、ガリを少しつまんで醤油をつけ、このガリを刷毛代わりにしてネタの上に醤油をつけて食べる方法もある。

手でつまむ食べ方

おしぼりで手をよく拭いてから、親指、人指し指、中指を使ってすしを軽くつまみ、横に寝かせる。ネタが下になるようにして、先のほうに少しだけ醤油をつける。

公社団地内の
ネット予約可能な駐車場数を大幅拡大

大阪府住宅供給公社（大阪市）は11月17日より、同社が所有する公社団地内でネット予約できる駐車場の区画数を大幅に拡大した。2016年から実施した試験サービスが本運用となり、拡大に踏み切った。対象となるのは、吹田、箕面、豊中、池田、高槻、茨木を含む、府内16の市で、駐車場の数は85団地2,800区画。

駐車場の様子。駐車料金は地域により異なるが、同サービスを使えば、コインパーキングのように満車で駐車できないという事態は避けられる。

拡大の背景にあったのは、入居者の37％が65歳以上の高齢者であるという実態。入居者の家族や介護等の訪問者に対して、公社団地内の駐車場確保は緊急に対応すべき課題だった。

利用希望者は、予約制駐車場マッチングサービス「B-Times」、もしくは駐車場予約アプリ「akippa（アキッパ）」、どちらかへの登録が必要。「介護事業者に限らず、一般の方でもサービスは利用可能です。サービス開始後、公社団地内の違法駐車が減り、地域の生活の利便性向上にも期待が寄せられています」と同社の担当者は語る。

豊中市が「居住支援協議会」を
大阪府内の市町村で初めて設立

相談窓口は、豊中市役所第二庁舎5階。入居希望者の状況を把握している支援者の同行が望ましいとしている。

豊中市は11月、住宅確保が困難な人に対して民間賃貸住宅への入居支援を行うため、福祉事業者団体や不動産事業者団体と「豊中市居住支援協議会」を設立した。大阪府内では初めての試み。同市在住、在勤、在学中の低額所得者や高齢者、障がい者、被災者などで、住宅確保が特に困難な人に、入居相談や物件紹介などを行い、民間賃貸住宅に円滑に入居できるよう支援する。また、独居高齢者などへの見守りや安否確認などの居住支援サービスなどの情報提供も行う。なお、物件の内覧や賃貸借契約については、連携する不動産事業者が実施する。担当者は、「入居希望者のほか、空き家などをお持ちの、家主の方からの相談も受け付け、賃貸借における双方の不安解消につなげていきたい。今後はセミナーなども積極的に行い、この取り組みの輪を広げていくよう努めます」と、さらなるサービスの充実を図りたいとしている。相談は面談を通して行う（無料・要電話予約）。問い合わせや面談予約など詳細は、豊中市居住支援協議会06-6858-2742まで。

外国人観光客が選ぶ無料観光スポットに
アサヒビール吹田工場が大阪で唯一のランクイン

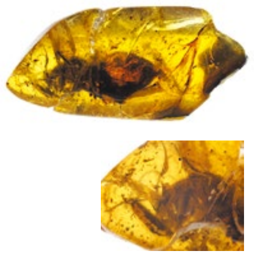
世界各国800万以上の宿泊施設、航空会社、観光名所、レストランを掲載し、7億件以上の口コミが寄せられる世界最大の旅行サイト、トリップアドバイザー。同サイトの日本法人であるトリップアドバイザー株式会社が過去1年間に投稿された口コミをもとに「旅好きが選ぶ!無料観光スポット2018」を発表した。関東にあるスポットがランキングの過半数を占める中、大阪で唯一ランクインを果たしたアサヒビール吹田工場が、昨年からさらに順位を上げ11位に選ばれた。同工場ではアサヒビール発祥の地として操業開始当時の写真の展示や、当時の建物の一部も貴重なモニュメントとして残されており、ワールドビアコレクション展示コーナーも見学できる。案内係による製造工程やミニ知識の紹介の後は、できたてスーパードライの試飲ができ、利用者から人気を集めている。国内のみならず外国人観光客も多く訪れているため、申し込みは予約制・先着順となっている。工場見学の申し込みはWEBまたは電話にて受付。アサヒビール吹田工場06-6388-1943。

アサヒビール発祥の地として、100年以上の歴史を持つ吹田工場。

日本唯一のカマキリ化石は新種の昆虫だった!
箕面公園昆虫館　館長らが発見

箕面公園昆虫館の館長 中峰空（ひろし）博士らの研究チームの調査により、日本で唯一のカマキリ化石だとみられていた昆虫化石が、新属新種の昆虫であることが判明した。アミメカゲロウ目トガマムシ科で、現生種はサハラ砂漠以南のアフリカ大陸に13種が分布しているのみ、東アジアでは初の記録だ。この化石は、2006年に岩手県久慈市の地層にある琥珀から発見され、日本で唯一のカマキリ化石だとされてきた。今回、中峰さんらがカマキリの書籍を作ろうと様々な文献を読んでいた中で、久慈のカマキリ化石は未研究であることを知り、調査に入ったのがきっかけ。

動物分類の国際学術雑誌「ZooKeys」で発表し、和名を「クジゴハクトガマムシ」、学名を「*Kujiberotha teruyukii*（クジベローサ テルユキイ）」と命名記載した。標本は、岩手県久慈市の久慈琥珀博物館に収蔵、管理されている。中峰さんは、「今回の発見で、昆虫化石の研究がさらに進展することを期待します」と話す。


幅約19mmの琥珀魂の中に保存されている標本（上）。体前方左側面の拡大。触角は数珠状で50節以上から構成されていることなどが判明した（下）。

「滝ノ道ゆずる」が
ゆるキャラ®グランプリ2018で全国5位

授賞式の様子。約3ヵ月間のインターネット得票数と、投票会場での得票数を合計した結果、19万2326票を獲得した。

箕面市PRキャラクター「滝ノ道（たきのみち）ゆずる」が、11月に東大阪市で開催された「ゆるキャラ®グランプリ2018」で全国5位に入賞した。昨年の9位から順位を上げ、3年連続トップ10入りという快挙だ。「滝ノ道ゆずる」は、箕面のゆずと、もみじの里をPRするために生まれたゆずのキャラクター。様々なグッズも販売しており、来春には新たにぬいぐるみストラップも発売予定。市の担当者は、「夏はラジオ体操に参加したり、秋は駅前で観光客をお迎えしたり。日頃の活動が、今回の応援につながったと思います。箕面市への愛着につながってほしい」と、話す。

服部緑地公園に
期間限定の釣り堀 開業

利用料は、2時間券　高校生以上1,500円～、中学生以下1,000円～。小学生未満は無料。用具のレンタルや釣った魚を持ち帰ることも可能。問い合わせなど詳細は、同バー706-7175-7673

豊中市の服部緑地公園に、期間限定で釣り堀「服部緑地ウォーターランド フィッシングパーク」が12月10日に開業した。冬期は使用しない公園のプールを有効活用するもので、西日本では初めての試み。テニスや釣糸などを製造・販売するメーカー 株式会社ゴーセン（大阪市）が、釣事業の市場拡大を目的に始めた。同社の担当者は、「同公園は、認知度も生活利便も高い公園であることが決め手となった。これをきっかけに、関西の釣り人口が増えると嬉しい。今後は、継続的に毎年行っていきたい」と話す。釣り堀としての利用は、3月31日まで（12月29日～1月3日休館）。

ひったくりの被害に遭わないために

協力:大阪府警察

大阪府下のひったくりの件数は年々減少傾向にあるものの、平成29年中は646件、平成30年10月末時点では369件発生しており、どちらも全国ワーストの発生件数となっている。

中でも20代女性の自転車前かごからの被害が多くなっており、18時～深夜1時の暗い時間帯で最も多く発生している。ひったくり被害に遭わないために、4つのポイントを実践しよう。

【 ひったくり被害に遭わないための4つのポイント 】

- □ バッグは、車道と反対側に持とう
- □ 携帯電話・音楽プレーヤーを利用しながらの通行はやめよう
- □ 時々後ろを振り返り、不審者等いないか確認しよう
- □ 自転車の前かごには、ひったくり防止カバーを取り付けよう

大阪府警察では毎月11日を「ひったくり防止デー」とし、防犯キャンペーン等行っている。少しの注意と自主防犯対策を推進することで、被害に遭わないよう心がけよう。

City Life NEWS

全国で注目される施策や課題は、地域で暮らす私たちにどう影響するのか?身近に起きた出来事やトレンドなど、幅広い分野のニュースを紹介していきます。ネットでもさまざまなニュースを紹介しています。

シティライフNEWS で検索

2025年万博
大阪開催が決定

2025年に開催される万国博覧会(万博)の開催地が大阪に決定した。
国や財界、大阪府と大阪市の連携による、まさにオールジャパンの勝利だった。
開催内容の構想や、万博がもたらす経済効果はどのようなものなのか。
大阪府 万博誘致推進室に取材した。

位置づけは最先端技術の実験場

開催期間は2025年5月3日～11月3日の185日間。会場は大阪の夢洲(ゆめしま)で、甲子園球場約100個分の390ヘクタールのうち155ヘクタールが会場予定地とされている。テーマは「いのち輝く未来社会のデザイン」。貧困やエネルギー、少子高齢化など「国連の持続可能な開発目標(SDGs)」の課題を解決するため、世界から最先端技術や英知を集める「未来社会の実験場」として位置づけられている。想定来場者数は約2,800万人、経済波及効果は約2兆円と試算されている。

万博誘致が大阪に決定した瞬間、誘致担当者たちが歓喜する姿。

2025年に生まれる新たな技術の姿とは

そもそも万博とは、新しい技術や商品が生まれ、生活が便利になる「きっかけ」づくりとなるもの。1970年の大阪万博では電気自動車や動く歩道、2005年の愛知万博ではAEDやICチップ入り入場券などが導入された。では、2025年の万博はどのような技術のお披露目の場となるのだろうか。

経済産業省が発表した立候補申請文書では、VR(仮想現実)などを活用し、インターネット上の仮想会場であるバーチャル会場によって、誰でも仮想体験を可能にするなど新しいコミュニケーション方法を提案するとしている。会場の構成としては、「太陽の塔」のようなシンボルは設けず、パビリオンなどを自然に配置させる「離散型」とし、大きく三つのエリア(パビリオンワールド、グリーンワールド、ウォーターワールド)から構成され、「空」と呼ばれる吹き抜けの広場を5つ設置する。

[写真提供]経済産業省

(上)ウォーターワールド
水上ホテルやVIP用のレセプション施設で構成されるエリア
(左)グリーンワールド
再生可能エネルギー施設や広場、グランピング施設などで構成されるエリア
(右)パビリオンワールド
パビリオンをランダムに配置するエリア

経済効果を北摂エリアへ

北摂エリアでも「万博の開催で増加する来阪者に対し、うまくアプローチできれば経済効果が得られると思います。万博来場前後に訪れてもらえるエリアとなるように、イベントなどのプロモーションを実施するなど、2025年万博と連携して相乗効果で盛り上げたい」と担当者。

この2025年万博を起点に、宿泊や交通などのインフラだけではなく、民間事業者もインバウンドを見据えた企画を考えていくべきだろう。

大阪の外国人訪問者数が急伸
注目すべき世界の4都市に

※写真はイメージ

国際的な市場調査会社のユーロモニターインターナショナルが発表した最新の調査レポートによると、2017年、世界で最も外国人訪問者数の多かった都市TOP100のうち、日本は14位の東京をはじめとして大阪、京都、千葉の4都市がランクインした。大阪は、2017年の訪問客数が前年比17%増の660万5,900人で30位に。2012年から2017年までの年間平均増加率でみると、ランキングトップ10都市が3.9%であるのに対し、大阪は43%で113ランクもアップ。同レポートで注目すべき世界の4都市のひとつとしてピックアップされている。

また大阪府では、2020年の外国人旅行者数の目標値1,300万人に対し、2017年度時点で1,110万人の実績を達成。消費額や宿泊者数などの各目標値においても順調に推移している。

コト消費への仕掛けで大阪の魅力を発信

大阪府及び大阪市では、共通の戦略として効果的な施策を展開し、魅力向上をはかるため、分野ごとに目指すべき都市像を設定した「大阪都市魅力創造戦略2020」を策定している。2018年9月には、府市の担当者と有識者から成る会議が実施され、目標値の到達度や施策の進捗状況の確認が行われた。

会議では、「数を呼び込む」施策に加え、Wi-Fi環境や多言語表記の案内板の整備、トイレの美化など、「質を上げる」取り組みが大切との意見があった。府では引き続き、観光客の受け入れの環境整備にかかる費用に対して補助を実施するなどして市町村をサポートし、整備を進めていく。

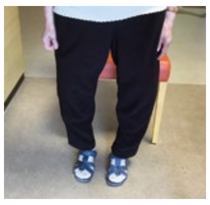
来阪の目的では、モノ消費に加えて観光や体験などのコト消費が増加傾向にあり、北摂地域では昨年度、万博記念公園の太陽の塔の再生事業に力を入れてきた。また、箕面の滝もインバウンド人気が高いという。府の担当者は、「各市町村でも府の補助金などを活用していただき、地域の観光資源を活用して観光集客をはかってもらいたい」と話す。また昨年度は地震や台風などの自然災害が大きかったことから、今後は安全面に更に力を入れ、外国人観光客に対して災害発生時の情報提供や避難誘導ができる環境整備などをより細やかに進める方針だ。

大阪では、2019年6月に行われるG20サミットを皮切りとして、ラグビーW杯やワールドマスターズゲーム、万博と世界的なイベントが控えている。府は「さらに多くの人が大阪を訪れる絶好の機会。買い物だけではなく、さまざまな施策、コンテンツなどで国内外の旅行者やリピーターを呼べる仕掛けを作り、大阪の良さを実感してもらいたい」と話している。

●本紙の記事や広告についてのご質問・ご意見など TEL06-6338-0640　info@citylife-new.com　●発行部数17万部
●無料で各戸に配布しています。必要のない方は、お手数ですがご一報ください。
問/株式会社シティライフNEW　TEL06-6338-0640　〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23

Pick up!
ロコモティブシンドローム（運動機能障害）

ロコモを改善し健康寿命を延ばす 自立した生活には「歩くこと」が大事



【なでしこ】対象となる方
変形性ひざ関節症
医療保険対象

（左）装着はとっても簡単。服の中に装着すれば外からは目立たない。

（左）【ACSIVE Easy fit（アクシブ）】対象となる方
ご病気・事故などで、足の振り出しがうまくできない方
※保険対象外
（右）【ノルディックウォーク】
「全身を使った有酸素運動ができます。使い方はご説明させていただきます。」

寿命100年時代が近づく今、いつまでもイキイキと健康的に自立した生活を送りたいと思わないだろうか。「自分の足で歩くこと」は脳にも筋肉にもよく、反対に「歩けなくなること」で一気に介護のいる生活に陥ってしまうのだ。

しかし実際には多くの60歳以上の方が、「長く歩けない」「痛みがあり、歩くのがツライ」「歩くのが遅くなった」など不調を感じているのでは。歩くのが億劫になり、歩けなくなる前にぜひ今回紹介する器具を試してみてほしい。

今回紹介する「歩くこと」をサポートする2つの器具。1つは前回11月に紹介し大好評だった変形性ひざ関節症用ひざ装具「なでしこ」。ひざの内側を伸展させ、ひざの外側を短縮することで痛みを緩和し、歩きやすくしてくれる。もう1つ新たに紹介するのは足が思うように前に振り出せない、歩幅が狭い方の足の振り出しをサポートしてくれる歩行支援機の「ACSIVE Easy fit（アクシブ）」。こういった器具を取り入れることで、快適な毎日を送れるようになるだろう。ぜひ一度試してみては。

【 利用者の声 】
- 長年悩んでいたのがウソみたいです。
- 娘に頼らずに自分で生活を続けられることがすごく嬉しいです。
- 孫とのお出かけがより楽しくなりました。

■特典
無料お試し
「シティライフを見たとお電話ください
ご自宅までお持ちしてお試しいただけます。」
（1月末まで）
予約が多数の場合は
少しお待ちいただく場合がございます

フランスベッド株式会社
リハテックショップ池田店
池田市呉服町1-1 サンシティ池田2F
営／10時～17時半　日・祝定休 P有
阪急宝塚線 池田駅スグ
【お試しお申込み】072-753-4091

Pick up!
外壁防水塗装工事

丁寧な仕事や対応が評判 1戸建て35坪以内55万円

ご縁のあったお客様とは一生涯のお付き合いをモットーに丁寧な仕事をお約束します。
代表取締役　原元 進

自社社員の施工なので、どこのお宅に対しても高い品質で施工。安心の3回塗りで、必要に応じてバイオ洗浄や高圧洗浄でカビや苔を根こそぎ排除する。外壁のトラブルは塗装して大体1～2年後にわかるのが怖いところ。同社なら地域密着で10年保証もしているので安心。それでいて、職人直請や材料直接仕入れなので35坪以内55万円（税別、足場代込）という低価格を実現している。

■特典
「シティライフを見た」で
6帖洋室1室の壁
クロス張り替え無料!
（外壁塗装された方、1月末まで）

リフォームローン
キャンペーン!
只今 無金利ローン
実施中

進和リフォーム株式会社
〈シンワリフォームカブシキガイシャ〉
吹田市南吹田5-2-5　営／9時～20時　水曜定休
0120-46-7760
メール:info@shinwa-reform.co.jp　進和リフォーム　で検索

Pick up!
大阪⇔三朝温泉 周遊バス

ラジウム温泉も日本海の幸も堪能する旅へ 三朝温泉への往復周遊バスが5,800円で

浸かってよし、飲んでよし、吸ってよしといわれる、自慢のラジウム温泉。河原温泉もあり、風情漂う街並み。

「三朝の湯質は最高」と評価が高く、高濃度のラドンを含む世界屈指の放射能泉として、有名な鳥取・三朝温泉。穏やかに流れる三徳川沿いの温泉街には趣向を凝らした内湯を楽しめる旅館が連なり、夜になると欄干に明かりが灯る風情ある街並み。現在も多くの観光客が訪れる山陰屈指の人気スポットだ。大阪発三朝温泉へ行く、周遊バスが今年も登場、三朝温泉宿泊客のみだが、とってもお得に利用できる。ぽかぽか温泉であたたまり、おいしいカニなど日本海のグルメを堪能する旅へ出掛けよう!

〈 バス運行日 〉
【大阪発】
1/5（土）、1/6（日）、1/14（月・祝）、2/11（月・祝）、
1/10（木）～3/10（日）の木・金・土・日
【三朝温泉発】
1/6（日）、1/7（月）、1/15（火）、2/12（火）、
1/11（金）～3/11（月）の金・土・日・月

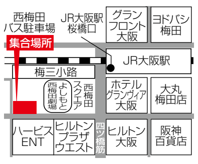
［ 行 程 ］

【往路】
西梅田バス駐車場
11時45分集合 12時発
→三朝温泉 15時15分
【復路】
三朝温泉 9時半
→鳥取砂丘 11時50分～13時（自由昼食）
→JR大阪駅 16時
※その他にもカニの浜下商店など鳥取の物産店などにも立ち寄ります。

【 注意事項 】
- 三朝温泉宿泊者に利用は限る（宿の手配は各自で）
- 往復利用（片道利用不可）
- 申し込み人数などの事由により、中型バス等で運行する場合あり（最少催行人員2名）

※他、注意事項予約時確認
（旅行企画・実施）
㈱日本交通旅行社 鳥取県知事登録 国内旅行業第2-2号
TEL.0858-26-1117 鳥取県倉吉市福庭町1-401番地
旅行業務取扱管理者　藤本 慎司

㈱日本交通旅行社
営／9時～17時40分
日・祝定休
三朝温泉宿一覧はこちらから▶▶▶
0858-26-1117
三朝温泉　で検索



Pick up!
不用品回収

分別不要・丸投げでOK 安心・丁寧な不用品回収

ベテランスタッフの迅速丁寧な対応が評判で、お客様同士の紹介多数!お得な積み放題メニューや、分別から回収まで丸投げできるプランもあるので時間の無い方にも人気。プライバシーに配慮したボックストラックで回収してくれるのも嬉しい。まずは無料見積もりを。

元リサイクル店だから買取りも充実!
（買取例）切手、テレカ、金券、装飾品、骨董品、着物、製造5年以内の家電製品、電動工具、など
買取り専門ダイヤル　0120-998-467

こんな方におすすめ
①いろいろ断捨離したい
②誰も住んでいない家がある
③長年放置している倉庫がある
④廃業した店を整理したい
⑤引越しの機会に不用品処分する
⑥家の売却や解体予定がある
⑦家のかたづけ、遺品整理をする

■ MENU
- 軽トラック積み放題（1畳分）……………… 10,000円
- 2トントラック積み放題（3畳分）……………… 30,000円

（全て税別、規定量を超えた場合追加料金有り、立地条件で変動有り）

シティライフ福袋特典
「シティライフを見た」と積み放題メニューをご利用の方
エアコン取り外し工事処分費 何台でも無料!
（1月末まで、特殊設置を除く）

中岩商事〈ナカイワショウジ〉
受／8時～20時　年中無休
一般廃棄物業者と提携
大阪エリア
06-6854-0520
兵庫エリア
072-744-2145
http://www.amanesangyou.com
写真を撮って送るだけの簡単見積もり↓
LINE

弁当・オードブル宅配専門店

黒毛和牛のヘレステーキ膳
2,200円（税別）

法事や慶事からちょっとした
集まりまで、さまざまなシーンで
ご利用いただける近江牛などを中心に
お肉にこだわったお弁当やオードブル
をご家庭や職場までお届けします。

※お弁当のご注文は合計10,000円以上から承ります。
配送料はかかりません。

年末年始の
ご家族の集まりに

肉寿司盛合せ
6,500円（税別）

おもてなし肉料理
中乃屋
吹田市山田東1-9-1
受付／平日10時～18時
TEL 06-6170-5114
FAX 06-6170-5140
12月31日は休業、1月1日・2日・3日はお引き取りのみ
詳細はこちらへ　中乃屋 弁当　で検索

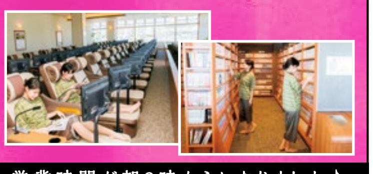
露天岩風呂「潮彩の湯」
加水・加温無しの高温泉で身体の芯から温まる、癖になる温泉泉温49度（浴槽43度）、ナトリウム・塩化物泉（露天岩風呂、上段は源泉掛け流し）

入館料	平日	大人…1,400円　小人…800円
	土日祝	大人…1,600円　小人…900円
岩盤浴料	平日 800円	土日祝 900円 ※全て税別

※入浴とリクライナーの利用、レンタルタオル一式、館内着を含む
※12歳以上の方「入湯税75円」がかかります。（12歳未満は免除）
※お得な21時プランもございます。

JR・阪急・阪神各路線より毎時間無料送迎バス運行中　詳しくは スパ水春 で検索
潮芦屋温泉 スパ水春　芦屋市海洋町10-2
営業時間:9時～25時（最終受付24時）0797-32-1126

一日中楽しめる
滞在型スーパー銭湯
POINT 1 男性、女性共に充実したアメニティ!!（タオル、バスタオル、化粧水、乳液など）
POINT 2 約100台のテレビ付リクライナーでTV・映画が見放題!!
POINT 3 コミック、雑誌、小説が約10,000冊設置



営業時間が朝9時からになりました♪

2019年
2月末まで使える特典
潮芦屋温泉スパ水春限定
この記事持参で
平日と土曜日
も使える
1/1～1/3は使用不可
入館料200円OFF!
大人様限定
他サービス併用不可、1枚で2名様まで有効、入湯税75円別途必要。
日曜・祝日は利用不可　北摂版

2019年
1月末まで使える特典
潮芦屋温泉スパ水春限定
この記事持参で
平日と土曜日
も使える
1/1～1/3は使用不可
入館料200円OFF!
大人様限定
他サービス併用不可、1枚で2名様まで有効、入湯税75円別途必要。
日曜・祝日は利用不可　北摂版